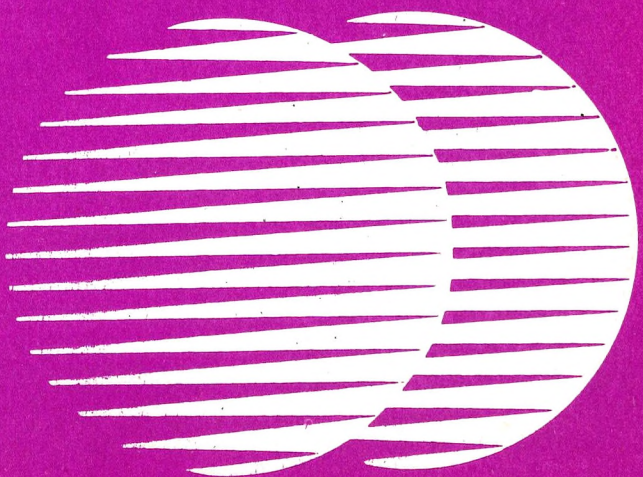
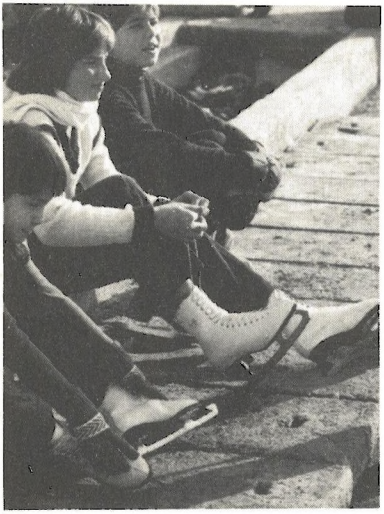
A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM
1987 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E. számunk szerzői: *Dr. Andor György* nyelvész, Budapest; *Ákoshegyi Istvánné* főiskolai docens, Szekszárd; *dr. Farmosi István* tudományos kutató, Budapest; *Jankovics József* tanár, Székesfehérvár; *Lukszics Ernő* tanár, Polgárdi; *dr. Mezőszentgyörgyi László* tanár, Székesfehérvár; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Budapest; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *Sikó Attila* tanár, Budapest; *Zielbauer Anarás* tanár, Békéscsaba.

TARTALOM

Jankovics József: Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról 161
Lukszics Ernő: A kislabdahajítás tömeges oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában 164
Ákoshegyi Istvánné: Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szüleik iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon 166
Dr. Farmos István—dr. Mezőszentgyörgyi László: Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata 168
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához ... 174
Zielbauer András: A tanulói ügyesség szintje az Országos Úttörő-olimpia atlétikai döntőinek alapján 177

ROVATOK

Bibliográfia *(Nagy Istvánné)* 184
Sport és nyelv *Andor György* 190
Hírek, megemlékezések (Andor György, Zielbauer András) *(Nagy Sándor)* 192

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 2716 4610 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról

JANKOVICS JÓZSEF

A játékok tanítása hosszú ideig tart, és sokszor nehezen meghatározható mozgásfeladatok elsajátítását jelenti. Egyszerre kell megtanítani azokat a feladatokat, amelyek minden játékban azonos érvényűek. A legelső és legfontosabb a védekezés és támadás szétválasztása, mely megteremti a lehetőségét a védő és támadó helyezkedés kialakításának, a védekezés és támadás technikája tanításának.

A védő és támadó feladatok elkülönítése azonban nehéz, mert a gyerekek egyetlen célt látnak maguk előtt, birtokba venni a labdát, még akkor is, ha nem tudják, mit is csináljanak vele. Ez a magyarázata annak, hogy 15—20 gyerek egyszerre rohan a labda után, ha labdát kapnak. Igen nehéz rendet teremteni a labda után rohanó gyerekek között, és eljutni a rendezett, egyszerű játékig.

A pedagógusnak módja és lehetősége van arra, hogy a gyakorlatokat úgy állítsa össze, hogy az nemcsak a labda viselkedésével ismerteti meg a gyereket, hanem előkészíti arra is, hogy a labda megszerzésének sajátos lehetőségei vannak.

A szabályok szerinti játékra való felkészítést elkezdhetjük akkor is, amikor először adunk labdát a gyerekek kezébe. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek szoktatását össze lehet kapcsolni a labda birtokbavételének legegyszerűbb mozgatásának tanításával. Így elérhetjük azt, hogy a labdagyakorlatok segítségével viszonylag nehéz körülmények között is rendezetten tudnak játszani a 4—5. osztályos tanulók.

Fokozottan megismertetjük velük azt, hogy mit is jelent a labdabirtoklás a játékban. Megtanulják, hogy a labdabirtoklás határozza meg a játék két főszereplőjét: a védőket és a támadókat.

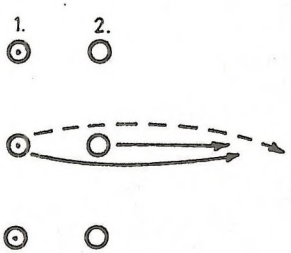
Megértik, hogy nemcsak az a csapat játszik amelyiknél a labda van és támad, hanem a másik csapat is, mert védekezik. A küzdelem elsősorban a labdáért folyik. Csupán ennek megszerzése után kezdődhet a közös munka a kosárért (gólért), a győzelemért.

A legegyszerűbb labda-mozgatásos gyakorlatoknál már rátérhetünk arra, hogy az említett játékok (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) technikai elemeivel a gyerekeket megismertessük. E technikai elemek módot adnak, hogy a gyerekek megtanulják az emberfogásos védekezés, a saját ellenfél követésének alapelveit is. Megtanulhatják azt is, hogy a csapat, az ellenfél is több tagból áll, és mindenkinek megvan a saját ellenfele, nem kell mindenki után szaladgálnia, hogy csak a saját ellenfelével kell küzdenie. A védő és támadó feladatokra szoktatásnál a kezdeti szakaszban kerülni kell azokat a gyakorlatokat, amelyekben az egyetlen feladat a labda megszerzése. Ezért nem hasznos itt még pl. a cicázás, amely később a zónavédekezés vagy a váltásos védekezés tanításának egyik gyakorlata.

1. gyakorlat
Párosfogó labda nélkül.

2. gyakorlat
Párosfogó labdával. Akinél a labda van, labdával a kezében menekül. A párja üldözi, s ha eléri és megérinti, a menekülőnek le kell tennie a labdát a földre, és szerepcsere.

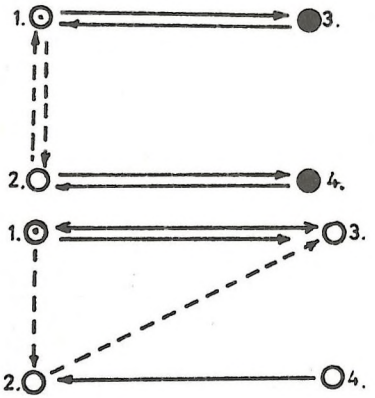
3. gyakorlat
Felállás az ábra szerint. Az 1-nél van a labda, tőlük a 2-esek másfél-két méter-



re állnak. Az 1-esek átdobják a labdát a 2-esek feje fölött. Mindannyian futnak a labdáért. Ha a 2-esek szerzik meg, ellenkező irányban szerepcsere.

4. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-es és 2-es tanulók is terpeszülésben vannak a talajon, a 3-as és a 4-es áll. Az ábra szerint a



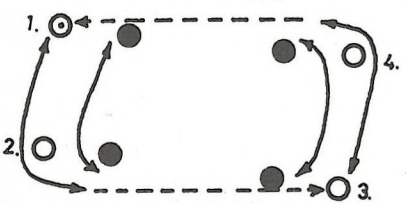
3-as az 1-eshez fut, hogy elvegye a labdát, az 1-es átgurítja 2-eshez. Ezalatt a 3-asnak vissza kell futnia a helyére. Később, ha lábbal is tudják gurítani a labdát, állásban folytathatják a játékot. Természetesen kézzel passzolva is.

Ebből a felállásból már komoly összetett gyakorlatokat lehet kialakítani a 4—5. osztályban. Pl.: A 3-as megtámadja a labdát tartó 1-est, mire a 2-eshez passzol, akit a 4-es támad meg. A 2-es a 3-ashoz passzol, erre pedig már az 1-es lesz a védő stb.

5. gyakorlat

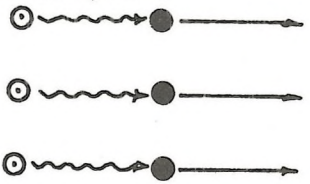
Felállás az ábra szerint. Az 1-es támadónál van a labda, aki fut a 2-es felé, s azt megkerülve gurítja, dobja, rúgja a 3-asnak, majd visszafut a helyére. Az 1-es védője futva követi ellenfelét, és visszakíséri eredeti helyére stb. A labda elkapásának, a labda vezetésének és az egyszerű átadásnak a megtanítása után konkrétabb formáját veheti a támadás-védekezés feladatának tanítása.

Ennek érzékeltetésére egy egyszerű gyakorlat.



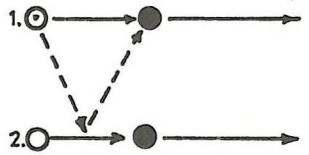
6. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. A labdás tanulók vezetik a labdát a terem másik vége felé. A labdanélküliek — a védők — hátrafelé futva mennek a támadók előtt. Visszafelé szerepcsere.



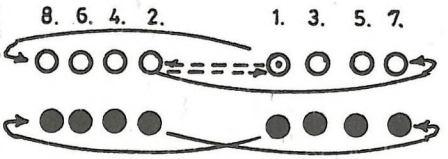
7. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1—2 támadó lassú futásban szalad a terem másik vége felé. A védők tartva a távolságot hátrálnak. Visszafelé szerepcsere.



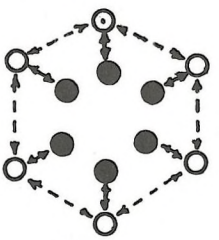
8. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. 1-es passzol 2-esnek, s fut a 8-as mögé, a védője követi a másik oldalra, s beáll a támadóval szemben stb.



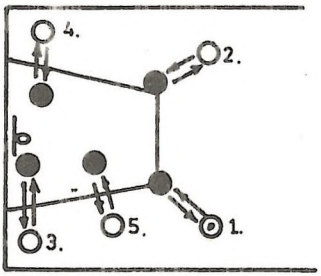
9. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Két körben ülnek a talajon a gyerekek. A külsők a támadók, a belsők a védők. A labda a szaggatott vonal szerint mozog, s az a védő, akinek a támadója labdát kap, gyorsan megtámadja ellenfelét. A labdákat (2 db labda van) a gyerekek először ülésben kézzel gurítják, majd dobják, később állásban.



10. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-esnél van a labda. Sípjelre az 1-es gyorsan leteszi a labdát és a nyilak szerint szerepet cserélnek a játékosok, a támadókból védők lesznek.

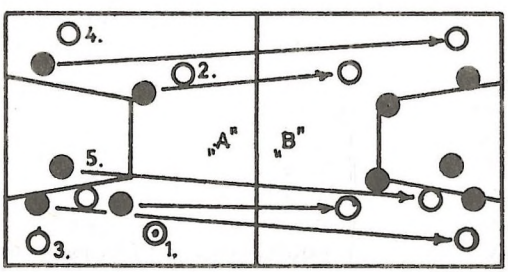


11. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. 1—2—3-as tanulók a nyilak szerint passzolnak egymás között. A védő, ha a társánál nincs labda 2 m-re áll, ha a támadója labdát kap, hirtelen mellé fut. Ha az továbbítja a labdát, visszafut a helyére.

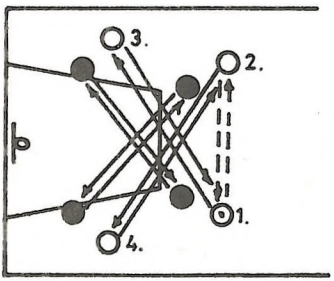
12. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az „A" csapat 1-nél van a labda, velük szemben a védők. Sípjelre az 1-es leteszi a földre a labdát és az egész csapat fut a „B" térfelére, s feláll védekezni az előbbi védői ellen. Az 1-es védője elkapja a labdát, ezzel ők lesznek a támadók és átfutnak „B" térfelére támadó felállásban.



13. gyakorlat

Felállás az ábra szerint. Az 1-es passzol 2-nek, és helyet cserél 3-assal, a védők követik támadóikat 2-es a 3-asnak passzol és a 4-essel cserél helyet stb.

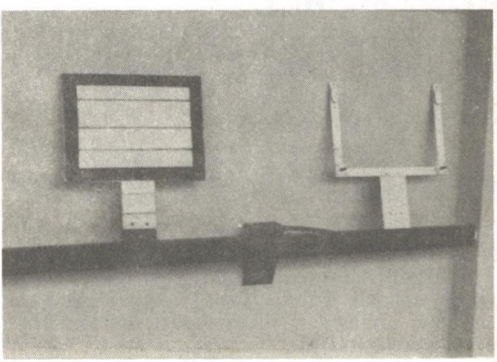


A védők ezzel az egyszerű helycserével nemcsak az ellenfél követését tanulják meg, hanem azt is, hogy az ellenfelet követve a pálya különböző helyeire kerülnek.

A támadó és védőfeladat szétválasztása azt jelenti, hogy a gyerekek korán tudatára ébrednek annak, hogy a játék lényege az, hogy az egyik csapat támad, a másik védekezik. E nélkül csak zűrzavaros civakodásról beszélhetünk, amelynek célja a labda pillanatokig való birtoklása, illetve érintése.

A védekezés tanulása csak ezután következik, akkor, amikor a lényeges technikai elemek pontos végrehajtását kezdjük tanítani.

Kispalánkos kosárlabda palánkja és gyűrűje



A kislabdahajítás tömeges* oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában

LUKSZICS ERNŐ

Már a tanmenetkészítés előmunkálataként is tüzetesen átnéztem a tantervi anyag és követelmény idevonatkozó részét, de seholsem találtam utalást a kislabdahajítás technikájára vonatkozóan. (Úgy vélem, ezt a tantervkészítők tudatossága szülte így, szerintem is helyesen.) A távolba való hajításról lesz szó a továbbiakban.

A kislabdahajításnak fontos *honvédelmi* jelentősége is van. (Ugyanis nem mindegy, hogy a majdani kiskatona hány méterre tudja elhajítani a gránátot), hiszen a kislabdahajítás a gránáthajításnak is az alapja. Főként a fiú gyerekek szempontjából fontos az olyan technika kialakítása, amellyel legmesszebbre lehet hajítani a kislabdát (gránátot).

Az 5. osztályosok átvételekor felmérem mozgáskészségüket, tudásszintjüket a legfontosabb tantervi anyagokból (sportágakból). Így kerül sorra a kislabdahajítás is.

Dobattam helyből és nekifutásból. Tudtam tapasztalatból, hogy a leányok fognak gyengébben szerepelni. Nos, hogy rövid legyek: a leányok legnagyobb hibája, hogy a *dobó karral azonos oldalú lábukat teszik előre.* Az én zsargonomban „suta" dobóknak nevezem ezeket a tanulókat. Kíváncsiságból is fölírtam magamnak, hogy az 5. osztályokban a leányok közül hányan dobnak hibásan. Megdöbbentő a számuk. Pédául 19-ből 14., 17-ből 9, 13-ból 6 leány dobott sután.

A párhuzamos 5. osztályt tanító kollégám, valamint a körzetünk testnevelést tanító kartársai is hasonlóan rossz arányokat észleltek.

Mint körzetfelelős, a tusa versenyeken is figyeltem ebből a szempontból a tanulókat.

A 6 fős csapatokba általában a jobbak (válogatottak) kerülnek. Mégis, az arányok majdnem azonosak a fentebb említettekkel. A teljesítmények is ilyen lesújtóak voltak: az alsótagozatos leányok között igen kevés a 20 m feletti dobó, viszont nem ritka a 10 m alatti. A négy és az öttusás lányok között is elég gyakori a „suta" dobó.

Az eddigiekben a fiúkról nem is tettem említést. A valamivel kisebb létszámú fiúk közül egyetlen egyet sem találtam, aki annyira hibásan dobott volna, mint a leányok közül oly sokan. A többi kollégám is — nagyon kis eltéréssel — ugyanezeket észlelte. — Ez volt a másik, ha nem is megdöbbentő, de mindenesetre érdekes eredmény.

(Szakmai továbbképzésünk egyik témájaként is foglalkoztunk ezzel a problémával.)

A leírtak után a szakembernek szinte kínálják magukat a kérdések:

— Miért majdnem csak a leányoknál mutatkozik ez a hiba?
— Hol és miben kell keresni a hiba okait?
— Anatómiai, fiziológiai, idegi stb. eredetűek az okok?
— A rossz beidegzés?
— Talán a jobb, ill. a balkezesség problémájához hasonló kérdésekkel állunk szemben?
— A szakmai hozzánemértés az oka?

Talán felesleges tovább folytatnom.

A végére kívántam járni az okoknak. Annál is inkább, mert ez — véleményem szerint — nemcsak a mi vidékünk jelensége, hanem talán országos is. Ha sikerül az okokra fényt deríteni, a hiba kijavítására néhány módszertani fogást tanácsolok, úgy érzem, nem volt hiábavaló leírni e néhány sort.

Megpróbáltam felidézni főiskolai tanulmányaimat (anatómia, fiziológia stb.), visszaemlékezni nagyhírű orvos és atlétikai professzoraim tanításaira, de nem emlékszem, hogy találkoztam volna ezzel a

---

* A tömeges kifejezés alatt a nem leigazolt, az atlétikai szakosztályokban nem versenyző tanulók százait értem. Tehát azokat, akikkel a tantervi anyagot a testnevelési órákon próbáljuk elsajátíttatni.

problémával. Megkérdeztem általános és sportorvost, atlétikai edzőt és tanártársakat is.

A hely szűke miatt csak a helyesnek vélt érveléseket írom le:

— nincs szó nemek közötti, „szerkezeti" eltérésről,
— alapvetően befolyásoló tényező az, hogy a fiúk (főként falusiak) összehasonlíthatatlanul többet dobálnak, mint a leányok,
— a legfontosabb ok *a rossz beidegzés*, mely végül is oktatási probléma. Ha az alsóban nem veszik észre és nem javítják ki azon melegében a hibát, bizony a felsőben tanító kolléga megizzad, amíg ezt a teljesítményt, de az osztályzatot is nagyban befolyásoló rossz mozgást kijavítja.

Még így is akad olyan 8. osztályos leány, akinél nem sikerül eredményt elérni.

Érdekes megfigyelésem az is, hogy az ilyen suta kislabdahajító a *kézilabdát is úgy hajítja mint a kislabdát.* Dobásában alig van erő, a kapus könnyedén védi labdáját. igen nehéz megtanítani vele a felugrásos kapuralövést is. Ezzel a súlyos hibával dobók *elérnek egy bizonyos távolsági szintet*, de ottragadnak, s néhányuknál mutatkozik csak némi fejődés az évek múlásával.

Még néhány „leány betegség":

— a kosárlabdában használatos horogdobással,
— alulról, kugliszerűen, és — az én zsargonommal élve —
— „kontyalóli" (tarkó mögüli) dobással dobnak a leányok.

A tusák magasabb fokú versenyein tapasztalható, hogy az egyesületi, leigazolt versenyzők (főként a városiak) *keresztlépéssel*, míg az előbbieknél sokkal nagyobb létszámban levők (általában a vidékiek) *szökkenéssel* dobnak.

Ezt csak azért említem, mert szoros összefüggésben van az eredeti problémával. Több évtizedes tapasztalatom, hogy az átlagos, vagy annál gyengébb mozgáskészségű gyerekeket (és ezekből van a legtöbb) sokkal könnyebb az egyszerűbb, a (lélekölő súlykolást nem annyira igénylő) *szökkenéses* technikára megtanítani mint a keresztlépésekre. Ami a legfontosabb: a suta dobókat is — fő hibájukat kijavítva — a szökkenéssel való hajításra lehet leghamarabb megtanítani, méghozzá úgy, hogy méterekben sem maradnak el átlagos teljesítményű társaiktól. Kipróbáltam mindkettőt, és az általános iskolában, a tömeges oktatásban a szökkenéses forma vált be jobban, mert ez az ösztönösebb és természetesebb.

Ha már leírtam néhány tapasztalatból vett súlyosabb és enyhébb hibát, a szakmai tisztesség is úgy kívánja, hogy kijavításukról is szóljak néhány sorban azzal a megjegyzéssel, hogy *én* így csináltam, mert ugyebár a dal szövege is azt mondja, hogy „ mindenki másként csinálja".

Tudjuk, hogy a hajításnál is milyen fontos szerepe van az ún. *kitámasztó* lábnak.

Az első lépés az oly sokszor említett súlyos hiba kijavításánál éppen itt kezdődik.

— A gyerekekkel meg kell értetni e láb fontos szerepét, de főként azt, hogy miért kell a dobó karral *ellentétes* lábbal kitámasztani a testet.

— A helyes hajítómozgás kialakításának legfontosabb része a *helyből való dobás* oly módon, hogy a dobó ellentétes lába legyen elől. (Labdafogó dróthálóval szemben állva 8—10 m-ről vonalból dobatom felváltva a leányokat és fiúkat. A dobósor hátraáll, a pihenő pedig szedi a labdát.)

— A fent említett mód a hibajavítás ábécéje, ezért *legyen* kellő *türelmünk megfelelő ideig gyakoroltatni!* Különösen akkor, ha a rossz mozgás már mélyen beidegződött. (Találékonyságunk állandóan felszínen tarthatja a gyerekek érdeklődését, hajítókészségét. Például dobassunk ellenkező karral is, céltárgyra (ba): konzerves dobozokra, gumiabroncsokra, műanyag tartályokra, buzogányokra, kézilabda kapuba, zsámolyokra és sok más, e célra alkalmas tárgyakra is. többféle kiindulási helyzetből.

— Semmiféle játékos gyakorlás egy pillanatra sem feledtetheti tanárral és diákkal a *tudatos* odafigyelést. Minden dobás előtt ellenőrizzük az elöllévő lábat, a dobás után pedig értékeljünk röviden! Ne fukarkodjunk a dicsérő, biztató szavakkal sem!

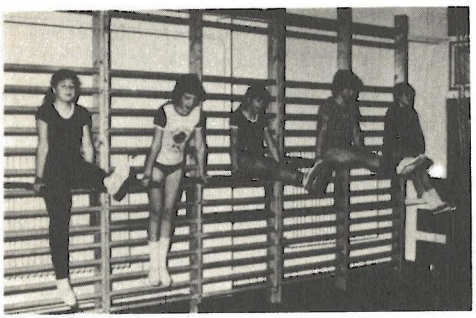
— A következő módszertani fokozat az *oldalt szökkenés* járásból való megtanítása. Ezt két módon is próbáltam kialakítani: először csak a szökkenést, majd ezt mindjárt összekapcsolva a járással, elfordulással oldalt dobás irányának. Ez *utóbbi volt az eredményesebb.*

— A továbbiakban már a dobás „klasszikus" módszertani fokozatai következnek: *lassú futásból* és *végül teljes lendületből való* dobás.

(Megjegyzem, hogy a nem „profi", falusi fiúk között nem ritka a 60—70 m-es dobó szökkenéses technikával.)

Befejezésül és tanulságként: előzzük meg a hibák kialakulását, főként a súlyos hibák rögződését!

Az *alsóban tanító* kollégáknak adjunk elméleti és gyakorati segítséget minden lehetőséget megragadva (szakmai továbbképzés, bemutató órák tartása stb.) Ezzel mindannyian csak nyerhetünk: a *tanulónak* örömérzést nyújthat a sikeres hajítás osztályzatban és méterben (teljesítményben), az *alsóban tanító kolléga* lelkiismerete nyugodt lehet, mert megalapozta a felsőtagozat magasabb követelményeket támasztó mozgásanyagát, s a *felsőben tanító szaktanár* töretlenül folytathatja a tanulók mozgáskultúrájának és teljesítményüknek fejlődését, végül jól járhat *az iskola,* ha netán egy-egy kiugró tehetséges tanulója dicsőséget hoz iskolájának, szeretett falujának, városának.



Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szüleik iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon

ÁKOSHEGYI ISTVÁNNÉ

Felmerült bennem az a gondolat, hogy egy egyszeri keresztmetszeti vizsgálatot végzek Szekszárd városában — melyre különösen jellemző az urbanizálódási folyamat hihetetlenül gyors fellendülése, valamint az életkörülményekben bekövetkezett jelentős változások — annak feltárására, hogy van-e összefüggés a környezeti hatások és a motoros tulajdonságok között.

A szakirodalom tanulmányozása és a hazai elővizsgálatok alapján feltételeztem, hogy a Szekszárdon élő 7—11 éves tanulók biológiai környezete, szociális és gazdasági státusa befolyásolja a motoros teljesítményeket és hatással van a kondicionális képességek színvonalára.

A vizsgálat során több kérdésre kerestem a választ, többek között arra, hogyan hat a szülők iskolai végzettsége a tanulók motoros teljesítményére.

Jelenleg az utóbb említett részvizsgálat eredményét ismertetem.

Vizsgálati személyek

1985 tavaszán a város 6 általános iskolájának 2373 1—4. osztályos tanulóját vizsgáltam. A vizsgált tanulók életkorát és nemenkénti megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

Módszer

1. *Méréses* módszer, melyet hallgatói team segítségével végeztem.
   A következő motoros teszteket mértük:
   1. Szorítóerő (N) jobb-bal kéz
   2. Helyből távolugrás (cm)

3. 30 m-s vágtafutás (s)
4. 12 perces futás (m)
5. Előrehajlítás állásban (cm)
6. Fleischmann próba (s) (L. 109. old!)

2. *Kérdőív* a szülők szociálökonómiai státusára vonatkozó 15 kérdéssel.

Vizsgálati eredmény

A nyert adatokat nemenként, korcsoportonként, paraméterenként, a kérdőív kérdéseire kapott válaszok alapján, a korcsoportok és paraméterek egymás közötti összehasonlítása szerint, matematikai statisztikai elemzéssel, R—10 típusú számítógépen, STASYS programrendszerben dolgoztuk fel.

1. táblázat: A vizsgált alsótagozatos tanulók decimális életkor és nemenkénti megoszlása Összesen

Életkor	Fiúk	Lányok	Tanulók	%
7	228	205	433	18,25
8	296	296	592	24,95
9	300	317	617	26,00
10	275	320	595	25,07
11	76	60	136	5,73
Összesen:	1175	1198	2373	100,00

Az elmúlt 25 év dinamikus fejlődése a város 40 évesnél fiatalabb lakosságát is jelentősen érintette, mely változást hozott az iskolai végzettségben is.

A felmérés döntő mértékben a jelzett szülői korosztályt érintette. Szociális szempontból nem hanyagolható el a szülők iskolai végzettségének vizsgálata, hiszen ez utal a családon belül érvényesülő igényszintre, és befolyásolja a gyermek személyiségének fejlődését (2. táblázat)

Az adatokból megállapíthatjuk, hogy a szülők egyharmada általános iskolai, 46,2

2. táblázat: A vizsgált tanulók szüleinek iskolai végzettsége (fő/%)

Iskolai végzettség	Anya		Apa		Szülők
	fő	%	fő	%	%
Általános iskolai	794	33,5	748	31,5	32,5
Középiskolai	1187	50,0	1003	42,3	46,2
Felsőfokú	390	16,4	594	25,0	20,7
Nem válaszolt	2	0,1	28	1,2	0,6
Összesen:	2373	100,0	2373	100,0	100,0

3. táblázat: A szülők iskolai végzettsége és a tanulók motoros teljesítménye közötti összefüggés:

Motoros teljesítmény		Végzettség				
		FF	FK	KK	KA	AA
Szorítóerő jobb kéz (N)	x	156,08	148,95	147,90	147,32	141,09
	s	67,08	53,27	46,49	45,95	47,47
Szorítóerő bal kéz (N)	x	149,86	142,76	141,27	140,30	134,46
	s	65,53	50,26	44,92	44,57	45,25
Helyből távolugrás (cm)	x	135,26	131,70	129,33	129,50	125,42
	s	19,17	20,80	21,05	20,15	22,61
30 m vágtafutás (s)	x	6,25	6,38	6,38	6,38	6,51
	s	0,75	1,32	0,90	0,98	0,94
12 perces futás (m)	x	2002,18	1978,27	1998,99	1998,95	1941,38
	s	396,33	380,70	419,40	402,15	421,85
Előrehajlítás állásban (cm)	x	24,30	24,40	23,80	23,80	23,70
	s	5,30	5,73	5,46	5,40	5,80
Fleischmann próba (s)	x	17,70	17,80	17,80	17,80	17,97
	s	2,02	2,03	1,96	1,88	1,95

%-a középiskolai (ide soroltuk a szakmunkásképzőt végzetteket is) és 20,70%-a felsőfokú végzettségű. (3. táblázat).

Ha külön vizsgáljuk az apák és anyák iskolai végzettségét azt látjuk, hogy az apák 31,5%-a általános iskolai, 42,3%-a középiskolai és 25%-a felsőfokú iskolai végzettségű.

Az anyákra vonatkozóan az alábbi megállapításokat tehetjük: 33,5%-a általánosiskolai, 50,0%-a középiskolai és 16,4% felsőfokú iskolai végzettségű. A szülők kétharmada közp- vagy magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik. A műveltségi szint az utóbbi évek során jelentősen emelkedett, követve a város fejlődési ütemét. Ez legélesebben a fesőfokú végzettség tekintetében jelentkezik.

A tanulók motoros teljesítményét az említett kategóriákhoz rendelve is vizsgáltuk (3. táblázat).

A nyert adatok alapján megállapíthatjuk, hogy *a motoros teljesítmények minden paraméter esetében jobb eredményt mutattak az első kategóriába sorolt, azaz felsőfokú végzettségű szülők gyermekeinél.* A többi esetben, ha sorrendiséget akarunk felállítani, a kategóriák száma a sorrendiséget is jelenti. Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a magasabban kvalifikált szülők, gyermeküknek nevelésekor több figyelmet fordítanak a testi nevelésre. Ezáltal a gyerekek motoros képességei jobb eredményt mutatnak. A legszembetűnőbb a különbség az első és az ötödik kategóriába sorot szülő gyermekeinek teljesítménye között.

IRODALOM

Bakonyi, F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. Testnevelés- és sporttudomány. 1984. 3. 12—21. p.

Bakonyi, F.—Nádori, L.: Óvodások és iskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 24. 1980. 5—20. p.

Kopárné Krepán, Zs.: A veszprém megyei diákok néhány makroszociológiai jellemzőinek összefüggése a sportolással. Testnevelés és sportkutatási közlemények. Veszprém. 1984. 21—40. p.

Ponthieux, N. A.—Barker, D. G.: Realtionship Between Socioecomic Statusz and Physical Fitness Measures. Research Quarterly. 36. 1965. 4. 464—472. p.

Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata

DR. FARMOSI ISTVÁN —
DR. MEZŐSZENTGYÖRGYI LÁSZLÓ

Bevezetés

Az ifjúság motorikus tulajdonságaival foglalkozó közlemények nagyobbrészt a testi képességek fejlődésmenetét, annak jellegzetes szakaszait, a nemek közötti különbségeket, a képességek egymásközti, valamint a testméretekkel, ill. az élettani jellemzőkkel való összefüggését elemzik.

A motorikus tulajdonságokba bekövetkező és megfigyelhető variációt azonban a mozgásingerek mellett a környezet hatásai is befolyásolják, és a fenotípusra jellemző motorikus színvonalat együttesen határozzák meg.

A környezeti hatások figyelembevételének az ad különös hangsúlyt, hogy a társadalomban végbemenő kedvező változások — pl. az urbanizáció, az egészségügyi körülmények javulása — mellett felerősödtek a negatív hatások is, többek között pl. a családok felbomlása, vagy a mozgásszegény életmód.

Korunk egyik jellegzetessége a városiasodás, a városi életmód kialakulása. Témaválasztásunkat az a körülmény is indokolja, hogy az urbanizáció, mint életkörülmény motorikus tulajdonságokra kifejtett hatása hazai vonatkozásban még nem tisztázott. A vizsgált minta kiválasztásánál figyelembe vettük korábbi vizsgálati eredményünket is, amely alapján azt feltételezhetjük, hogy a lányok érzékenyebbek a környezeti hatásokra, mint a fiúk *(Farmosi,* etal. 1986.)

Irodalom

Bach 1955-ben írt tanulmányában teszi föl elsőként azt a kérdést, hogy a sportolók teljesítményét hogyan befolyásolják az urbanizációs viszonyok (cit. *Fetz*, 1982.). A német „Szövetségi Ifjúsági játékokon" induló városi és vidéki sportolók teljesítményének összevetése alapján azt találta, hogy csaknem valamennyi versenyszámban a városi sportolók értek el jobb eredményt.

A további irodalmi közlemények két fontos kérdésben megegyeznek. Elsőként abban, hogy a városi gyermekek, függetlenül életkoruktól az ügyességi tesztekben, a koordinációs képességet igénylő, technikailag bonyolultabb mozgásfeladatokban jobb teljesítményt érnek el, mint a vidékiek. Másodsorban egységes az irodalom abban is, hogy a vidéki gyermekek a városiakat az állóképességi teljesítményekben múlják felül.

Az okok feltárásával és a magyarázattal az irodalom azonban még adós. A feltételezések, ti. hogy a városiaknak több a sportolási lehetőségük, szüleik több gondot fordítanak a gyermekek sportolására a fent említett egységes tendenciát nem magyarázzák meg. Valószínű, hogy nem a lehetőségek, hanem a mindennapi körülmények különbségei okozzák ezeket a differenciákat. Ugyancsak nem hanyagolhatók el azok a különbségek sem, amelyek a városi és vidéki születésűek között a testi fejlettségben — pl. a testmagasságban és a testtömegben — kimutathatók (*Gyenis—Till*, 1982.).

Anyag és módszer

1986 tavaszán és őszén, Budapesten a Fényes Elek Szakközépiskolában és a Kőrösi Csoma Sándor Gimnáziumban, Székesfehérváron pedig a Teleki Blanka, a Vasvári Pál Gimnáziumokban és a Jáki József Szakközépiskolában végeztük a vizsgálatokat, a testnevelő tanárok hathatós támogatásával.

Összesen 975 tanulót vizsgáltunk a testneveléskutatásban használatos eszközökkel és módszerekkel. Az életkor és a település szerinti megoszlást az *1. táblázat* tartalmazza. Az alábbi paramétereket mér-

1. táblázat: A budapesti és a székesfehérvári lányok létszáma életkoronként

Életkor	Budapest n	Székesfehérvár n	Együtt
14 évesek	78	31	109
15 évesek	161	124	285
16 évesek	123	127	250
17 évesek	141	75	216
18 évesek	83	32	115
Együtt	586	389	975

tük:

Testmagasság — antropométerrel, Martin szerint.

Testtömeg — személymérlegen, minimális ruházatban.

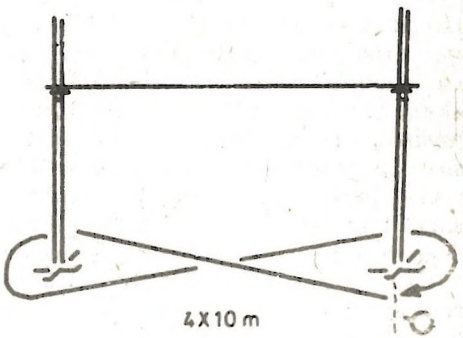
Szorítóerő jobb és bal kézzel — állítható markolókeretű, elektromos dinamométerrel, a jobb és bal kézzel felváltva kétkét kísérlet.

Helyből távolugrás — az atlétika versenyszabályai szerint.

20 m-es vágtafutás — salakos vagy bitumenes pályán az atlétika szabályai szerint.

Előrehajlás állásban — tornapad végén haránt szögállás, kar magastartásban. Törzshajlítás előre és a padra erősített skála megérintése a lehető legmélyebb ponton. A skála centiméter beosztású, amelynek 20. cm-e a pad síkjával van egymagasságban.

Fleischmann próba — szabályos magasugró állvány, amelyen a léc csípőmagasságba van állítva. Rajtjelre nyolcas alakban négyszer kell megkerülni az állványokat úgy, hogy minden alkalommal át kell bújni a léc alatt (1. ábra).



Egyensúlyozás — 2 cm széles, 4 cm magas és 40 cm hosszú lécen — amely egy 20 cm széles lap közepére van felerősítve — kell állni egy lábon, csípőre tett kézzel. Az időmérő órát akkor kell megindítani, amikor a támaszkodó lábát a tanuló elemeli, és akkor kell megállítani, amikor lelép a lécről, elveszi a kezét a csípőjéről, ill. ha letelt az egy perc.

A feldolgozáshoz matematikai statisztikai módszereket használtunk. Az összehasonlítást F próba után t vagy d próbával végeztük. A differenciát 5% hibavalószínűség mellett tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Az alapstatisztikára vonatkozó adatokat a *2. táblázatban* foglaltuk össze. Ugyancsak itt találhatók a t ill. d próba eredményei is.

A két város tanulóinak testmagasságát életkoronként összehasonlítva, valamennyi életkorban a székesfehérváriak a magasabbak, azonban csak a 14 és a 15 évesek közötti különbség szignifikáns. A testtömegnél fordított a viszony, a budapestiek a súlyosabbak, de csak a 17 évesek közötti differencia szignifikáns.

A legújabb országos növekedési standardokhoz viszonyítva *(Eiben—Pantó,* 1986.) mind a budapestiek, mind a székesfehérváriak átlagon felüli testi fejlettségűek. Testmagasság és testtömeg átlaguk minden életkorban az 50 és a 75%-os percentilis közé, a 14 éves fehérvári lányok termetátlaga a 75—90%-os percentilis közé esik.

A székesfehérváriak szorítóereje — mind a jobb, mind a balkezüké — a 17 éveseket leszámítva szignifikánsan meghaladja a budapestiekét. A szignifikáns differencia ellenére az 55 N (5,5 Kp) nagyságú maximális differencia szakmailag nem jelentős. Sokkal inkább jelentős a székesfehérváriak javára a helyből távolugrásban, és különösen a 20 m. vágtafutásban mutatkozó differencia. A csípőízület és a gerincoszlop mozgékonyságát, lazaságát tekintve pedig a budapestiek teljesítménye a jobb — kivéve a 16 éveseket — azonban csak a 15 és a 17 évesek eltérése szignifikáns. Az átlagok azt is megmutatják, hogy a vizsgált minta ízületi mozgékonysága igen jó, hiszen átlagosan 8—14 cm-rel a talp síkja alatt képesek megérinteni a skálát. Az erőt és a lazaságot együttesen értékelve azt is elmondhatjuk, hogy ezeket a lányokat kevésbé tónusos, tehát kisebb erőkifejtésre képes, laza izomzat jellemzi.

Az egész test koordinációját mérő Fleischmann tesztben és a 18 éveseket leszámítva az egyensúlyozásban is a budapestiek teljesítménye meghaladja a székesfehérváriakét. A teljes képhez hozzátartozik az is, hogy a budapesti és a székesfehérvári lányok egyensúlyozó képességét igen gyengének kell tartanunk, hiszen egyetlen életkorban sem érték el, még csak meg sem közelítették a lehetséges maximum (60 s) ötven százalékát.

Megbeszélés

Az irodalmi adatokkal *(Gyenis—Till,* 1982.) ellentétben azt találtuk, hogy a vidéki nagyobb városban élő lányok magasabbak a fővárosiaknál. Ezt az ellentmondást teljes biztonsággal megmagyarázni nem tudjuk. A különbséget okozhatta az is, hogy a székesfehérváriak között egy, a sportjátékra szakosodott tagozatos osztály is van, akiknél a beiskolázás előfeltétele a magas termet. Arányuk azonban nem haladja meg a 10%-ot.

A kondicionális képességekben — erő, gyorserő, gyorsaság — a vidéki nagyobb városokban élők javára mutatkozó különbség a szakirodalmi adatokkal megegyezik. Ebben a tekintetben elfogadhatjuk a szerzők többségének azt a véleményét, hogy a vidéki életmód — még ha nagyobb városról van is szó — a közvetlen környezet (pl. a kisebb beépítettség) és a hagyományok révén kedvezőbb a kondicionális képességek szempontjából.

Annak magyarázatához, hogy a fővárosiak koordinációs képessége — megegyezően az irodalmi adatokkal — miért jobb a vidékiekénél, a fenti magyarázat nem elégséges. Úgy véljük, hogy a főváros mindennapi körülményei bonyolultabb koordinációs feladatok elé állítják a tanulókat — pl. a járműveken való utazás vagy a forgalmas utcán való közlekedés alkalmával — mint vidéken élő társaikat. A nagyvárosokra jellemző sűrű beépítettség is a bonyolultabb koordinációs feladatok irányá-

2./*A táblázat:* A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai

Életkor	Budapest $\bar{x}$	Budapest $s_{\bar{x}}$	Budapest s	Budapest V	Székesfehérvár $\bar{x}$	Székesfehérvár $s_{\bar{x}}$	Székesfehérvár s	Székesfehérvár V	diff.	t érték
				Testmagasság						
14 évesek	160,08	0,84	7,44	4,65	164,17	1,02	5,70	3,47	—4,09	—2,269 ○
15 évesek	162,75	0,44	5,59	3,43	164,49	0,50	5,59	3,40	—1,74	—2,605 +
16 évesek	164,03	0,50	5,56	3,39	165,17	0,55	6,18	3,74	—1,14	—1,532
17 évesek	163,19	0,52	6,17	3,78	164,69	0,57	4,97	3,02	—1,50	—1,815
18 évesek	163,91	0,60	5,50	3,36	165,68	1,12	6,35	3,83	—1,77	—1,480
				Testtömeg						
14 évesek	53,56	0,86	7,58	14,15	51,90	1,26	6,99	13,48	1,66	1,066
15 évesek	54,30	0,95	12,03	22,15	54,19	0,72	7,97	14,70	0,11*	0,093
16 évesek	56,88	0,85	9,39	16,51	55,85	0,60	6,86	12,28	1,03*	0,988
17 évesek	56,79	0,74	8,78	15,46	54,82	0,68	5,90	10,70	1,97*	1,960 ○
18 évesek	56,52	0,74	6,73	11,91	56,14	1,14	6,44	11,47	0,38	0,275
				Szorítóerő jobb kézzel						
14 évesek	223,59	4,86	42,88	19,18	279,35	10,15	56,56	20,25	—55,76	—5,574 △
15 évesek	240,98	2,82	35,73	14,82	261,04	5,71	63,56	24,33	—20,06*	—3,152 △
16 évesek	246,41	3,48	38,56	15,65	288,82	6,32	71,19	24,65	—42,21*	—5,882 △
17 évesek	243,89	3,02	35,82	14,69	239,33	6,48	56,14	23,46	4,56*	0,638
18 évesek	260,25	3,36	30,58	11,75	286,56	11,44	64.69	22,57	—26,31*	—2,208 ○

* d próba; $p<0,5$ ○; $p<0,1$ +; $p<0,01$ △

2. B táblázat. A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai (folytatás)

Életkor	Budapest $\bar{x}$	Budapest $s_{\bar{x}}$	Budapest s	Budapest V	Székesfehérvár $\bar{x}$	Székesfehérvár $s_{\bar{x}}$	Székesfehérvár s	Székesfehérvár V	diff.	t érték
				Szorítóerő bal kézzel						
14 évesek	212,56	4,89	43,15	20.30	259,35	10,50	58,70	22,63	—46,39	—4,589 △
15 évesek	228,25	2,85	36,20	15,86	240,97	5,43	60,53	25,12	—12,72*	—2,072 ○
16 évesek	226,22	3,46	38,34	16,95	265,04	5,85	65,92	24,87	—38,82*	—5,713 △
17 évesek	228,66	2,77	32,84	14,36	217,33	5,43	47,00	21,63	11,33	1,859
18 évesek	241,93	3,33	30,30	12,52	269,38	11,13	62,94	23,36	—27,45*	—2,364 ○
				Helyből távolugrás						
14 évesek	170,83	1,77	15,66	9,17	180,29	3,10	17,27	9,58	—9,46	—2,763 +
15 évesek	169,43	1,19	15,07	8,89	174,88	1,52	16,99	9,72	—5,45*	—2,819 +
16 évesek	171,33	1,59	17,68	10,32	180.81	1,81	20,39	11,28	—9,48	—3,922 △
17 évesek	172,94	1,34	15,96	9,23	176,80	2.63	22,80	12,89	—3,86*	—1,306
18 évesek	172,62	1,73	15,79	9,15	192,91	3,43	19,40	10,06	—20,29	—5,784 △
				20 m vágtafutás						
14 évesek	4,14	0,04	0,37	8,94	3,61	0,04	0,24	6,61	0,51*	8,817 △
15 évesek	4,10	0,03	0,36	8,78	3,76	0,03	0,37	9,71	0,34	7,816 △
16 évesek	4,16	0,03	0,31	7,45	3,79	0,03	0,38	9,92	0,37*	8,448 △
17 évesek	4,02	0,03	0,33	8,21	3,61	0,04	0,35	9,67	0,41	8,511 △
18 évesek	4,07	0,03	0,29	7,13	3,85	0,06	0,36	9,43	0,22	3,402 △

* d próba; $p < 0{,}5$ ○; $p < 0{,}1$ +; p 0,01 △

2./C táblázat: A budapesti és a székesfehérvári lányok összehasonlító adatai (folytatás)

Életkor	Budapest $\bar{x}$	Budapest $s_{\bar{x}}$	Budapest s	Budapest V	Székesfehérvár $\bar{x}$	Székesfehérvár $s_{\bar{x}}$	Székesfehérvár s	Székesfehérvár V	diff.	t érték
				Előrehajlás állásban						
14 évesek	32,21	0,62	5,50	17,08	31,20	1,15	6,41	20,57	1,01*	0,772
15 évesek	34,16	0,46	5,79	16,95	31,07	0,59	6.55	21,08	3,09	4,218 △
16 évesek	32,65	0,58	6,23	19,08	33,44	0,55	6,18	18,49	—0,79	—1,006
17 évesek	33,23	0,48	5,75	17,30	28,03	0,97	8,39	29,92	5,20*	4,801 △
18 évesek	33,70	0,63	5,78	17,15	32,88	1,87	10,56	32,12	0,82*	0,416
				Fleischmann-teszt						
14 évesek	20,02	0,20	1,74	8,69	21,17	0,31	1,74	8,24	—1,15	—3,113 +
15 évesek	20,69	0,11	1,43	6,91	21,23	0,18	2,05	9,64	—0,54*	—2,502 ○
16 évesek	20,56	0,12	1,37	6,66	20,98	0,17	1,88	8,98	—0,42*	—1,927
17 évesek	20,60	0,13	1,57	7,62	22,09	0,25	2,17	9,83	—1,49*	—5,259 △
18 évesek	20,52	0,15	1,36	6,63	21,16	0,27	1,55	7,32	—0,64	—2,174 ○
				Egyensúlyozás						
14 évesek	19,89	1,34	11,85	59,58	14,97	2,81	15,64	104,52	4,92	1,779
15 évesek	18,92	1,09	13,88	73,36	14,98	1,44	16,01	106,93	3,94	2,222 ○
16 évesek	21,30	1,54	17,06	80,09	17,16	1,34	15,13	88,17	4,14	2,032 ○
17 évesek	19,47	1,22	14,57	74,83	19,38	2,06	17,80	91,84	0,09	0,040
18 évesek	17,21	1,44	13,11	76,18	20,81	2,77	15, 68	75,35	—3,60	—1,248

* d próba; $p<0,5$ ○; $p<0,1$ +; $p<0,01$ △

ba hat. Itt utalunk *Smith* (1974.) vizsgálatára, aki azt találta, hogy a játéktér nagysága, annak kissebbítése hatással van a motorikus akciók számára és az aktivitás jellegére. Ez abban is megmutatkozik, hogy a kisebb téren többször és bonyolultabban kell reagálni mozgásos cselekvéssel az egyszerű játékhelyzetekben is. Természetesen ez a gondolatmenet még megerősítésre vár.

Összefoglalás

Budapesti (n = 586) és székesfehérvári (n= 385) középiskolás lányok testi fejlettségét és motorikus tulajdonságait hasonlítottuk össze. Mindkét csoportnál átlag feletti testi fejlettséget állapítottunk meg.

Az irodalmi adatokkal megegyezően mi is arra az eredményre jutottunk, hogy a kondícionális képességekben — erő, gyorserő, gyorsaság — a vidéken élők, a koordinációs képességekben pedig a fővárosiak érnek el jobb teljesítményt. Ez utóbbi okát a mindennapi környezeti feltételekben látjuk.

Mindkét város tanulóinál azt tapasztaltuk, hogy egyensúlyozó képességük elmarad a megkívánható szinttől, ezért fejlesztésre szorul.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondunk köszönetet hathatós segítségükért és lelkiismeretes munkájukért *Bölcs Istvánné, Zoltai Andrásné, Schelmann Ágnes, Vermes Imréné, Hortobágyi Ferenc, Schelmann László, Marton Kálmán* testnevelő tanároknak, *Horváth Beáta* és *Semjén Sára* tudományos segédmunkatársaknak, valamint *Csányi Adrienn* és *Kálovics Ildikó* asszisztenseknek.

IRODALOM

1. *Bach*, cit. *Fetz*, 1982.
2. *Eiben, O.—Pantó, E.:* Növekedési értékek Magyarországon, 1986. Bp. 1986. 6.
3. *Farmosi, I.—Nádori, L.—Bakonyi, F.:* The somatic development and motorial performance of 12year-old children considering factors of socio-cultural conditions (order of birth, the number of family and the extent of settlement). International Journal of Physical Education, 1986. 3; 15—19.
4. *Fetz, F.:* Sportmotorische Entwicklung. Österreichische Bundesverlag, Wien, 1982. 214.
5. *Gyenis, Gy.—Till, G.:* Effects of genetic and socio-economic fanctors on body development of students of the Budapest Technological University. Anthropologiai Közlemények, 1982. 45—48.
6. *Smith, P. K.:* Aspects of the playgroup environment. cit. Blommaert, 1981.

Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához

(Befejező rész)

SIKÓ ATTILA

Az előző cikkben vázlatosan leírtam, hogy milyen alapelvek szerint adom az érdemjegyeket. Most — miután az első félév végére értünk — arról vetem papírra gondolataimat, *hogyan állapítom meg a félévi vagy évvégi osztályzatot.*

Már az év első óráján ismertetem tanítványaimmal a tanítási-tanulási folyamat célját, a jól megfogalmazható követelményeket (elérendő tudásszinteket), azt, hogy a félév vagy az év végére hová kell eljutniuk. Az osztályzat azt fogja kifejezni, hogy ki mennyire érte el a célt, vagy maradt el a cél megvalósításához nélkülözhetetlen tudás és képesség szinten.

Ennek az évnek a kezdetén a *következő célokat* tűztem ki.

1. Mindenkinek föl kell zárkózni a minimumszintre, a jobbak teljesítményének javulni kell.

2. Lehetőleg mindenki kezdjen el rendszeresen sportolni. (Nem csak a hagyományos sportágakban versenyzőket tartom sportolónak.).

3. A magam számára feladatot adó cél, hogy szívesen, kedvvel jöjjenek tanítványaim a testnevelési órákra.

E célok elérését a követelmények teljesítése garantálja. Ezért elsősorban az érdemjegyek alapján minősítem tanítványaimat. Az ötös osztályzathoz egy testgyakorlati ágban jeles (ez biztosíték arra, hogy képes választani sportágat) a többiben a minimumszint fölötti, tehát közepes tudással kell rendelkeznie.

Első osztályban döntő, hogy milyen mértékben fejlődnek a tanuló képességei, és méginkább az, mit tesznek annak érdekében, hogy óráról-órára javuljon teljesítményük. Ha az önmagukhoz mért fejlődés üteme megfelelő, ez biztosíték lehet arra, hogy nyugodt lélekkel adjak ötöst

azoknak is, akik hiányos előképzettségük miatt elmaradnak társaiktól.

Kedvező helyzetben vagyunk mi testnevelők. Egyrészt: mind tanítványaink, mind szüleik, nagyon fontosnak ítélik a testnevelés osztályzatot. Már a jó, és közepes osztályzat esetén is sokszor tiltakoznak, reklamálnak. Másrészt, semmi sem kényszerít arra, hogy az értékelést—osztályozást célnak tekintsük, és ne eszközként alkalmazzuk.

Ha az osztályzást alapos, segítőkész értékeléssel egészítjük ki, megtanítjuk gyermekeinknek a legfontosabbat: a helyes önértékelést, azaz teljesítményük viszonyítását valamely követelményhez. (Pedagógiai szempontból óriási hibának kell tartanunk azt, hogy néhány középiskolában nem osztályoznak testnevelésből. Lemondanak egy mással nem pótolható lehetőségről azért a kényelemért, amit az jelent, hogy nem kell állást foglalni a tanulók megítélésében.) E nélkül önnevelés, külső kényszer nélküli önművelés sincs.

Ritkán, de előfordul, hogy tanítványunk nem éri el a minimumszintet. Ennek több oka lehet. Vagy biológiai lemaradás, vagy a viselkedés valamilyen zavara. Mind a kettőt időben föl kell ismerni és tudnunk kell orvosolni. Ebben a tanuló, szülei és osztályfőnöke a partnerünk. Ha biztosítékot látok arra, hogy a tanuló késéssel bár de időben felzárkózik a kívánt szintre, semmiképpen sem buktatom meg.

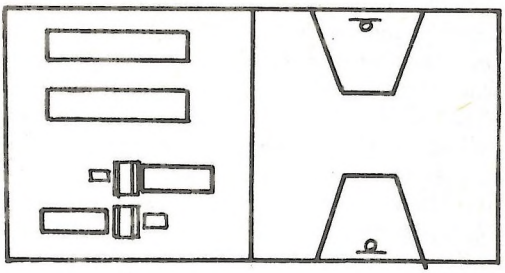
A soronkövetkező órák, a félév utolsó órái. Három vagy — az osztály létszámától függően — négy órán át tart az osztályozás. A tanulók pontosan tudják a követelményeket és jól begyakorolták azokat. Lényegesnek tartom, hogy a célszerű gyakorlás mellett megfelelő terhelést biztosítsak ezeken az órákon is.

17. óra

Az óra célja: A tanulók tornatudásának felmérése.

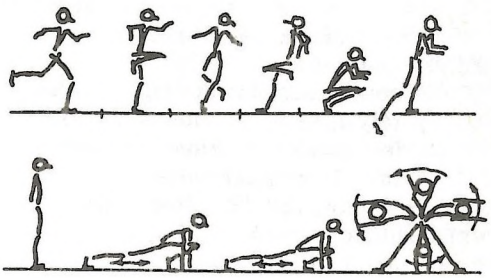
Főbb feladatok:

1. Osztályozás talajon és szekrényugrásból.
2. A helyes önértékelésre nevelés.
3. Felkészülés a kosárlabda osztályozásra.



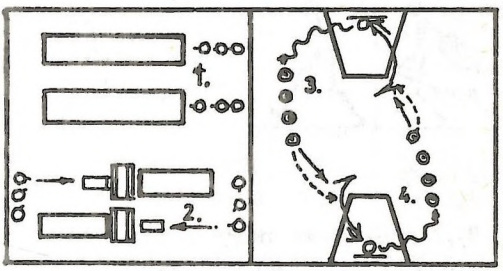
17/1. ábra

A terem berendezése a *17/1. ábra* szerint. A bemelegítés gyakorlatai a következők *17/2. ábra.*



17/2. ábra

Szervezési feladat az, hogy az osztályt négy csoportban a rajzon látható gyakorlóhelyeken állítom fel. *17/3. ábra.* Tehát:



17/3. ábra

1. csoport talajon
2. csoport ugrásnál
3. csoport kosárlabdánál.

Először leosztályozom a talajnál levőket, majd cseréltetem őket a 3. csoporttal. Ezután leosztályozom a 2. csoportot az ugrásból és ezt követően ők a 4. (addig kosárnál lévő) csoporttal cserélnek. Visszamegyek a talajhoz, leosztályozom az ott levőket, majd cserélnek a 2. csoporttal,

újra az ugrást osztályozom majd cseréltetem őket az 1. csoporttal és így folytatódnak a váltások.

Ezzel a módszerrel elérem azt, hogy mindig kellő gyakorlás után következik az osztályozás. Kiegészítő feladatnak igen alkalmas a jövő órai osztályzási anyag kosárlabdából.

Ezt az órát csak 25-ös osztálylétszámig lehet így megtartani. 25 fő felett ugyanilyen sorrendben, de két órára kell tervezni.

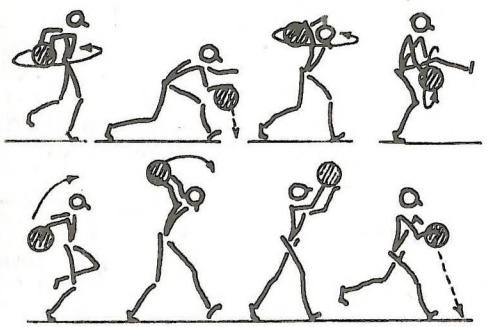
18. óra

Az óra célja: A tanulók labdakezelési ügyességének felmérése.

Főbb feladatok:

1. kosárlabda összetett gyakorlat osztályzása.
2. felkészülés a következő órai osztályzásra (játéktudás)

A bemelegítés a *18. ábra* gyakorlataival történik.



18. ábra

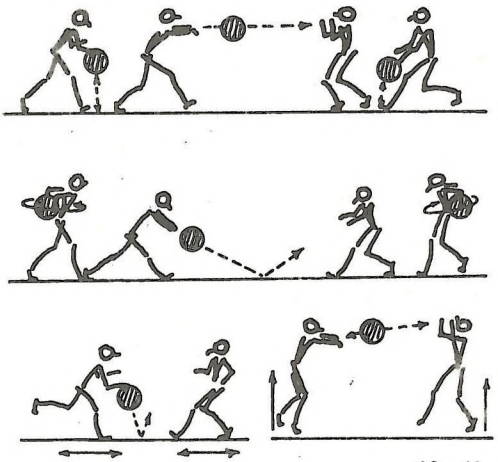
Az ellenőrzést négy egyenlő játékerőt képviselő csapatban bonyolítom le. (Többnyire állandó csapatban.) Két csapat a terem egyik felén az egykosaras játékot gyakorolja. (A csapatvezetők megszervezik csapatukat, kiosztják az emberfogást és irányíthatják a cseréket.) Vagy a fölmentettek, vagy a cserék mérik az időt. A játék menetének leírását az előző szám tartalmazza. Kettőt a másik térfélen osztályozok. Amikor az egyik csapattal végeztem, őket cseréltetem egy addig játszóval. Ez a váltakozás folytatódik amíg mindenkire sor kerül.

19—20. óra

Az óra célja: A tanulók játéktudásának felmérése.

Főbb feladatok:

1. a játékban való részvétel (támadás és védekezés) osztályozása.



19. ábra

Bemelegítés a *19. ábrán* látható gyakorlatokkal. A *18 órán* összeválogatott és összeszokott csapatok játszanak egymás ellen.

A tanulói ügyesség-szintje az Országos Úttörő-Olimpia atlétikai döntőinek alapján

ZIELBAUER ANDRÁS

A feldolgozás módszere

1980—1986-ig folyamatosan figyelemmel kísértem az Országos Úttörő Olimpia döntőjének teljesítményeit. Feldolgoztam az atlétikai ötpróba versenyszámokban az első hat helyezett csapat átlagait versenyszámonként, csapatonként és együttesen.

Versenyszámonként a hat teljesítményből a legjobb öt versenyeredményt vettem alapul. A csapatok eredeti, összesített pontszáma változatlan maradt.

Azt tapasztaltam, hogy a győztes és a helyezett csapatoknál 4—4 versenyző „öt versenyszámos", míg az 5—6. helyezésű versenyzők általában „három versenyszámos"-ak.

Sorozatban találkoztam olyan versenyzővel, aki kiemelkedő 60 m-es síkfutó teljesítmény után, mérsékelt eredményt nyújtott távolugrásban, kislabdahajításban, súlylökésben vagy akár 600 m-es síkfutásban. Itt véleményem szerint képzési hiányosság áll fenn. Ezek az ellentmondások 1983 után a győztes és helyezett csapatoknál megszűntek. Fenti esetekben feltehetően elkerülte a kollégák figyelmét az alábbi törvényszerűség: *magasfokú lábfrekvencia, optimális technikai képzés mellett, magasfokú karfrekvenciát is feltételez.*

Fentiek ismeretében vezetem az „álomcsapat" teljesítményét (1., 2., 4. táblázat). Korrelációszámítással kaptam választ arra, hogy a győztes csapatok versenyteljesítményei között milyen az összefüggés. Más fogalmazásban: egy-egy kiemelkedő 60 m-es síkfutó teljesítmény milyen versenyteljesítményt feltételez, pl.: kislabdahajításban, távolugrásban, súlylökésben vagy akár 600 m-es síkfutásban, optimális feltételek esetén.

1. táblázat. A lányok teljesítményszintjének változása hatos csapatátlagban 1980—1986 között.

Év	60 m futás	Távolugrás	Kislabda-hajítás	Súlylökés	600 m-es futás	Össz-pontsz.	Megjegy-zés *
1980.	1 8,77 mp	3 446 cm	143,50 m	883 cm	2 1:55;12	1554	11 CSR
1981.	3 8,49 mp	6 469 cm	345,85 m	4 896 cm	4 1:53;00	1669	20 CSR
1982.	3 8,61 mp	5 458 cm	649,08 m	3 891 cm	4 1:50;73	1684	21 CSR
1983.	6 8,30 mp	6 494 cm	448,82 m	6 931 cm	5 1:48;92	1829	27 CSR
1984.	2 8,64 mp	6 477 cm	548,40 m	5 929 cm	6 1:50;30	1735	24 CSR
1985.	4 8,54 mp	6 477 cm	648,46 m	4 915 cm	6 1:49;39	1738	26 CSR
1986.	5 8,43 mp	6 474 cm	646,64 m	3 862 cm	6 1:49;54	1709	26 CSR
**	20—22 %	21—23 %	14—18 %	13—17 %	25—27 %	(+)	155 CSR
***	20 %	21 %	16 %	17 %	26 %	(—)	55 CSR
****	18 perc	18 perc	15 perc	16 perc	26 perc	90 perc	210 CSR

* = a 30 cselekvésrendszerből (CSR) ennyi szignifikáns *(4. táblázat).*

** = 1980—86 között hatos átlagban ennyi időkeretet fordítottunk egy-egy versenyszám edzésére;

*** = 1980—86 között hatos átlagban egy versenyszám edzésére fordított átlagos időkeret;

**** = optimális edzésvezetés esetén ennyi időkeretet fordítanánk 1—1 versenyszám edzésére a 90 percből.

2. táblázat. A fiúk teljesítményszintjének változása hatos átlagban 1980—1986 között.

Év	60 m futás	Távolugrás	Kislabda-hajítás	Súlylökés	600 m futás	Összesen	Megjegyzés
1980.	○ 8,22 mp	○ 513	○ 57,16 m	○ 913 cm	○ 1:43;52 mp	1431	○ CSR
1981.	5 7,95 mp	3 540	4 62,12 m	3 1027 cm	4 1:37;86 mp	1616	19 CSR
1982.	4 7,81 mp	○ 520	6 69,22 m	6 1076 cm	3 1:38;97 mp	1680	19 CSR
1983.	5 7,80 mp	4 535	2 61,19 m	6 1102 cm	6 1:35;23 mp	1643	23 CSR
1984.	6 7,94 mp	4 535	4 64,40 m	6 1086 cm	5 1:36;79 mp	1642	23 CSR
1985.	4 7,96 mp	2 538	6 65,35 m	3 1027 cm	4 1:36;54 mp	1628	19 CSR
1986.	6 7,86 mp	○ 521	6 66,54 m	6 1083 cm	6 1:36;58 mp	1661	24 CSR
**	= 21—23 %	20—23 %	15—18 %	13—16 %	24—27 %	(+)	127 CSR
***	= 22 %	22 %	14 %	16 %	26 % = 100 %	(—)	83 CSR
****	= 19,8 p.	19,8 p.	12,6 p.	14,4 p.	23,4 perc	90 percből	

A jelek értelmezése megegyezik a 1. táblázat jelöléseivel.

3. táblázat. Cselekvésrendszerek közötti összefüggés

Leányok

60 m + Távolugrás	= 8,56 mp	+ 463,4 cm	= r = + 83 %	jó
60 m + Kislabdahajítás	= 8,56 mp	+ 43,85 m	= r = — 90 %	erős
60 m + Súlylökés	= 8,56 mp	+ 884,3 cm	= r = — 97 %	erős
60 m + 600 m	= 8,56 mp	+ 1,53 mp	= r = — 97 %	erős
Távolugrás + Kislabdahajítás	+ 463,4 cm	+ 43,85 m	= r = — 93 %	erős
Távolugrás + Súlylökés	= 643,4 cm	+ 884i3 cm	= r = — 93 %	erős
Kislabdahajítás + Súlylökés	= 43,85 m	+ 884,3 cm	= r = 00 %	erős
Kislabdahajítás + Súlylökés	= 47,58 m	+ 960,0 cm	= r = — 78 %	jó

Fiúk

60 m + Távolugrás	8,025 mp	+ 544 cm	= r = +91%	erős
60 m + Kislabdahajítás	8,025 mp	+ 62,49 cm	= r = +54%	közepes
60 m + Súlylökés	8,025 mp	+ 10,45 m	= r = +93%	erős
60 m + 600 m	8,025 mp	+ 1,37	= r = +88%	jó
Távolugrás + Kislabda-hajítás	544,0 cm	+ 62,49 m	= r = +75%	jó
Távolugrás + Súlylökés	544,0 cm	+ 10,45 m	= r = +30%	gyenge
Kislabdahajítás + Súlylökés	62,49 m	+ 10,45 m	= r = +84%	jó
Kislabdahajítás + Súlylökés	.....			

Teljesítmények, eredmények értékelése *1980. (Szeged)*

Mindkét nemnél a debreceni Bocskai csapata átlagaival erősen kiemelkedett a mezőnyből. Klasszikusan felkészített ötversenyszámos csapat. *Fizikai és technikai felkészültségük, teljesítőképességük behozhatatlan előny volt a kérdéses versenyen.* A 2—6. helyezett csapatok „három versenyszámos"-ak az ötpróba versenyszám szempontjából.

Mindkét nem esetében az átlagok a későbbi évekhez viszonyítva közepesek. Egyoldali felkészítésük abban jutott kifejezésre, hogy 60 és 600 m-en, valamint távolugrásban elfogadható, kislabdahajításban és súlylökésben mérsékelt teljesítményt nyújtottak. A 30—30 cselekvésrendszer között a lányoknál 11, míg a fiúknál 1 esetben van szignifikáns kapcsolat.

A debreceni Bocskai lánycsapata tanórai és SI-felkészítésénél — a tervezéskor a tartalmi munka elrendezésénél — a terhelési szükséglet és a terhelési igény szintjét már figyelembe vették, miszerint csontélettanilag a 13 éves lányok hat, míg a 14 évesek általában négy hónap előnnyel rendelkeznek a fiúkkal szemben. A lányoknál nagy hangsúlyt fektettek a test relatív erejének növelésére, s ezzel arányban a mozdulat- és mozgásgyorsaság optimális fejlesztésére (a futó-, ugró-, és dobószámok esetében).

1981. (Nyíregyháza)

A hatos mezőnyből felkészültségével, átlagaival kiemelkedett a *szolnoki Mátyás király úti Ált. Isk. lánycsapata;* a fiú mezőnyből: a zalaegerszegi ének-zene tagozatos, illetve a Dunaújváros csapata „ötversenyszámos"-ak. Felkészültségük tudatosan megtervezett szakmai munkára enged következtetni. A szolnokiaknak a kislabdahajítás és a súlylökés sebezhető pontjuk volt. *(A vállöv dinamikus erőfaktorának fejlesztése elmaradt a kívánatos szinttől).*

A hatos mezőny versenyszámainak átlagai meglepő fejlődésről (minőségi—mennyiségi elv) tanúskodnak az 1980-as versenyekhez viszonyítva *(3. és 4. táblázat).* Az átlagok növekedése arra enged következtetni, hogy a tanórai és a SI-foglalkozás vezetésének megtervezésekor a szakemberek megosztották a felalatköröket. Kiemelt hangsúlyt fektettek a súlylökés és a kislabda-hajítás teljesítményének fokozására.

Véleményem szerint mindkét nemet ugyanazok a szakemberek készítették fel, mert a minőségi javulás párhuzamos. Ezt a következőkben indokolom:

1. Igen jól „ötvözték" a szakemberek egy-egy csapaton belül (a hatos mezőny csapataira is jellemző), a 60 és 600 m-es síkfutás edzésprogramját. (Munkájukat nem zavarta az a túlhaladott szemlélet, miszerint a „hosszú futás lassít".)

2. Feladták azt az általánosan elfogadott gyakorlatot, hogy az ötpróbán belül „futunk" egy kemény 600-at, mert ez adja a pontok 30%-át, lepergetünk egy 60 m-t, mert ez adja a pontok 25%-át, „eldobjuk" a golyót, hajítunk „egyet" maroklabdával, mert ez együttesen a megszerezhető pontok 25%-át adja.

3. Általában igazuk van az edzőknek, mert 1980—81—82—83-ban az 1—6. csapat átlagában 60 és 600 m-en a begyűjthető pontok száma csapatátlagban az összpontszám 53 százaléka. Ez többünket arra csábítana, hogy „csak futni kell" és hagyjuk figyelmen kívül a képzés sokoldalúságának elvét. (Példának vettem a *3. táblázat* összefüggéseit.)

Ez az oktatási év a tanórai és az SI-szakemberek példás együttműködésére enged következtetni. A relatív erő, a mozdulat- és mozgásgyorsaság, a mozgást

4. táblázat: Az „álomcsapat" teljesítményei

	60 m futás	Távolugrás	Kislabda-hajítás	Súlylökés	600 m futás	Összesen
Fiúk	7,56 mp CSORNA 1982 413 pont 22 %	562 cm NAGYATÁD 1985 395 pont 21 %	71,01 m NAGYATÁD 1986 310 pont *17 %	11,63 m DEBRECEN 1983 285 pont *15 %	1:31;46 mp TISZALÖK 1983 460 pont 25 %	= 1863 pont
Lányok	8,10 mp MARCALI 1983 420 pont 20 %	523 cm DEBRECEN 1983 465 pont 23 %	55,19 m KISKUNLAC-HÁZA 1982 355 pont **17 %	10,80 m KISKUNLAC-HÁZA 1985 380 pont **18 %	1:45;40 mp PÉCS 1986 465 pont 22 %	= 2085 pont

* = jelentős teljesítménytartalék (???);
** = kiegyensúlyozottabb terhelés adagolás (mérséketebb teljesítmény tartalék (!!!).

koordináló és analizáló központ „edzését" rendkívül változatos cselekvés-rendszerekkel és eredményesen oldották meg.

A szakmai munka eredményességét igazolja, hogy 1980-hoz viszonyítva a lányoknál 30 cselekvésrendszerből 17, míg a fiúknál 19 esetben értek magasabb teljesítményt *(4. táblázat).*

1982. (Győr)

Példátlan fejlődés az országos úttörőolimpia ötpróba történetében. Korrekt, belső szerkezeti változások (kislabdahajításban, súlylökésben 4—4%—1 jobb eredményt ért el) anélkül, hogy a többi versenyszám teljesítményében visszaesés következett volna be.

Lányoknál Kiskunlacháza és Eger klasszis „ötversenyszámos" csapat. A hatos mezőnyben ők külön versenyt vívtak. Kiskunlacháza kislabdahajításban (55,19 m-es), fantasztikus csapatcsúcsot állított fel. Az ellenfelek az 50,00 m-es határ ostrománál tartottak.

Csorna, Dunaújváros, Békéscsaba 10 sz. iskola fiú csapata négyversenyszámos volt. Csorna fiú csapata 60 méteren 7,56 mp-es országos csapatcsúcsot állított fel. Ötös átlagban ez annyira kiemelkedő teljesítmény, hogy elvileg (optimális felkészítési és versenykörülmények között) a távolugró, kislabdahajító és súlylökő országos csapatcsúcsot Csornának kellene tartani.

A minőségi munka előtérbe kerülését az alábbi részletek kiemelésével kívánom hangsúlyozni.

Távolugrásban megtalálták azt az optimális lendületszerzési sebességet, amelyből még a legeredményesebben el tud ugrani a versenyző;
(Célgyakorlat: ugrás ugrólábról-ugrólábra, zsámolyról, csípőkivezetéssel, hétlépéses lendületszerzéssel.)

Kislabdahajításban közelítve az alaptechnikát a gerelyhajításhoz (a kettő ötvözését kiválóan oldották meg);
(Célgyakorlat: hosszú úton történő szervezetés, aláforgatás, törésmentes szeremelés „ostor" stb.)

60 m-es síkfutásban játékos rajgyakorlatok iskolázása;
(Célgyakorlat: indítás változó testhelyzetekből, különböző jelre; rajt után 10—15 m-es szakaszon a lehető legnagyobb sebesség elérése);

600 m-es síkfutás: a gyorsasági állóképesség változatlanul az anaerobos tevékenységet helyezi előtérbe: bontott távok futtatása azonos ismétlésszámmal, rövidebb időegység alatt.

Kislabdahajításban mindkét nemnél az 1—6., súlylökésben a fiúknál az 1—8., lányoknál az 1—3. helyezett csapatok kiemelkedő csapatátlagot értek el.

A lehető legegységesebben jut kifejezésre a 12 helyezett csapatnál:

— a foglalkozásvezetőknek az a meggyőződése, hogy a 60 és a 600 m-es futás teljesítményfokozása „behatárolt" ebben a korban;

— ugyanakkor jelentős pontmennyiséget lehet begyűjteni intenzív dobó- és ugróedzésvezetéssel.

Vegyük sorra a nemeket!

Lányoknál: 1. súlylökésben 80, míg kislabdahajításban 50 pontos a javulás 1980—1982. között. *Összesen: 130 pont.*
2. 60 m-en és távolugrásban: 20—20 pontos,
600 méteren 30 pontos. *Összesen: 70 pont.*

Fiúknál: 1. súlylökésben 65, kislabdahajításban 80 pontos javulás 1980—82 között. *Összesen: 145 pont.*
2. 60 m-es síkfutásban 60, 600 m-es futásban 30 és távolugrásban: 10 pont.
Összesen: 100 pont.

Azonnal egyértelművé válik, hogy a foglalkozásvezetők a futás és ugrás eredményességét megfelelően, ugyanakkor a dobószámok teljesítményét mérsékeltnek találták. Ezért az utóbbinál volt jelentős pontegységjavulás. Ez eredményezte, hogy a lányoknál 21, míg a fiúknál 19 cselekvésrendszer esetében értek el azonos vagy jobb teljesítményt. *(4. táblázat.)*

1983. (Debrecen)

Hatos átlagban mindkét nemnél a várakozást is felülmúló teljesítmény javulás következett be. Rendkívüli módon tömörült az élmezőny. A lányoknál hét csapat (!), fiúknál négy csapat szinte azonos eséllyel küzdött az érmes helyezésekért.

A *lányoknál* a 60 és 600 m-es futásban, távolugrásban és súlylökésben olyan csapatcsúcsot állítottak fel hatos átlagban, hogy a mezőny sem előtte, sem utána megközelíteni sem tudta teljesítményüket.

A *fiúknál* a 60 és 600 m-es futásban és súlylökésben érték el a nyolcéves csapatcsúcs legkiemelkedőbb teljesítményét.

A lányoknál igen jól megtalálták a terhelési szükséglet és terhelési igény ritmusát, a csontéletkorral párhuzamosan. Az 1980—82-es évek közötti fokozatos felkészülés-folyamat csúcsának nevezhetjük az 1983-as évet. Meglepő tartalékokat tártak fel az 1983. tanévben az erősen eltérő adottságokkal és feltételekkel rendelkező iskolák és SI-k.

A lányoknál Debrecen, Kiskunlacháza és Sárvár „ötversenyszámos" csapat. Teljesítményük külön klasszisra vall a hatos mezőnyben.

A fiúknál három ismerős csapat: a debreceni Bocskai, a szolnoki Mátyás király úti általános iskola, valamint a Kiskunfélegyháza emelkedik ki a mezőnyből. „Ötversenyszámos" csapatok.

A részletes elemzés előtt szeretném megjegyezni, hogy véleményem szerint ilyen fantasztikus eredményeket csupán az általános és tantárgycsoportos évfolyamok 11—14 éves kora közötti intenzív foglalkozásvezetésével elérni lehetetlen.

Az alábbiakat emelem ki.

a) Beiskolázás az 1—3. évfolyamban kizárólag a genetikailag stabil tulajdonságok szerint; például: a mozgás- és mozdulatgyorsaság; a mozgást koordináló és analizáló központ fejlettsége szerint. A nagy izommozgással járó hely- és helyzetváltoztató cselekvésrendszerek optimális adagolása, elsajátítása és cselekvéstanulása szerint. A „tornászos" izomérzékelés lehető legkorrektebb kialakítása (feszülés—lazulás—feszülés). A támasz- és függésgyakorlatok, valamint a futás, ugrás és hajítás (összetett feladatokkal) biológiai és technikai alapegységeinek, kulcsmozzanatainak optimális elrendezése, változatos kapcsolásokkal történő oktatása.

b) 4—5—6. évfolyamban: a törzsanyag és a kiegészítő anyag követelményrendszerének egyfajta konkretizált tanulási célként megtervezett és kivitelezett magatartástanulása. Másképpen: a nagyintenzitású munka iránti igény beépítése az egyén igény- és értékrendszerébe.

c) 7—8. évfolyamban: a cselekvésrendszerek tanulásának koncentrikus bővítése mellett (a tartalmi munka és közvetítő módszer) két törvényszerűségének figyelembevétele:

1. az egyéni teljesítmények szintje nem korspecifikus,
2. a koordinációs tulajdonságok (az „ügyességi szintek") korspecifikusak.

A cselekvésrendszerek elemzése.

A szomatikus képzésben a cselekvésrendszerek változatos kapcsolásával (segédeszközök igénybevételével): a relatív erőnek, a gyorserőnek, a mozgás- és mozdulatgyorsaságnak, valamint a mozgást koordináló és analizáló központnak a fejlesztése.

Személyre szabott és korspecifikus fejlesztésével elérték, hogy

a) 60 m-es síkfutás, távolugrás, súlylökés: eddig nem tapasztalt teljesítménynövekedése következett be.

Egy kulcsmozzanat kiemelése: a teljesítménynövekedést *a megnövekedett vízszintes sebességből az optimális, törésmentes kitámasztásból való elugrás (a lehetőlegnagyobb távolság legyőzése), kitűnő légmunka és talajfogás kapcsolásával érhették el.*

Súlylökésben a mozgás- és mozdulatgyorsaság kedvező fejlődése jelentős eredményjavulással járt.

Ennyire felfokozott tartalmi munkában kiemelt hangsúlyt kapott a tanórai és SI edzésvezetésben a szakmai munka egyeztetése, rangsorolása.

b) 600 m-es síkfutásban mindkét nemnél tovább fokozódott a résztávos munka aránya az anaerobos tevékenység: a szív — keringés — légzés optimális fejesztésére.

A figyelem szélére került *(a dinamikus erő szintjét nem a hajítás és lökés kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették)* kislabdahajítás, amely nem várt teljesítmény-csökkenéssel járt.

A jelentős minőségi munka eredményeként a 30 cselekvésrendszerből 27, míg a fiúknál 23 esetben van azonos, vagy a *4. táblázat* eredményeihez viszonyítva magasabb teljesítmény.

1984. (Zánka)

A szakmai munka belső arányaiban további jelentős hangsúlyeltolódás történt, a képességek együttes és harmónikus fejlesztésével. Kiemelt hangsúlyt kapott a minőségi—mennyiségi munka, a finom technikai részletek lehető legjobb megvalósítására való törekvés, a nemek aktuális biológiai—fizikai fejlettségéhez viszonyítva.

Az 1—6. helyezett csapatok teljesítményeinek elemzéséből arra lehet következtetni, hogy a szakemberek megfelelően figyelemmel kísérték csapataik teljesítményeit. Szükség szerint azonnal beavatkoztak, módosították a felkészülést.

A belső arányeltolódást abban látom, hogy a dobó—ugrószámok eredményeinek javítása érdekében igen intenzív edzéseket végeztek, míg a futószámoknál a minőségi munka aránya változatlanul az anaerobos tevékenység felé tolódik el.

A *lányoknál* a debreceni Bocskai és a budapesti XXI. kerületi Guszev utcai Általános Iskola csapata ötversenyszámosak. A harminc cselekvésrendszerből 24, míg a fiúknál 23 esetben értek el magasabb teljesítményt a *4. táblázaton* látható eredményekhez viszonyítva.

1985. (Kaposvár)

A teljesítményszintek elemzése hatos átlagban arra enged következtetni, hogy a szakemberek tartalmi munkája változatlanul az ugró- és dobószámok csapatátlagainak javítására irányult.

A *leányoknál* a Kiskunlacháza és a debreceni Bocskai, a *fiúknál* Nagyatád eszményi „ötversenyszámos" csapat volt. Mindkét nemnél jelentős dinamikus erőfejlesztés és a mozdulatgyorsaság versenyszerű körülmények közötti edzése kerülhetett központba. Leányoknál a 60 m-es síkfutás, fiúknál a távolugró- és kislabdahajító teljesítményjavulást eredményezett. (Magasfokú lábfrekvencia optimális technikai képzés mellett magasfokú karfrekvenciát is feltételez.)

A teljesítményszintek közötti kölcsönös feltételezést, összefüggést egyik-másik csapat edzésében figyelmen kívül hagyhatták, ezért jelentős belső teljesítményeltérés jellemzi átlagaikat.

A leányoknál 26 cselekvésrendszer korspecifikus, míg a fiúknál csak 19 esetben van szakmai összefüggés. Úgy tűnik, hogy új tartalékokat a szakemberek nem tártak fel az edzéstevékenységben. Némi stagnálást tapasztaltam a teljesítményeknél.

Minden korábbi szabály, törvényszerűség alól Nagyatád fiú csapata kivételével. Nem véletlenül, mert távolugrásban 562 cm az eredményük. A leányoknál Kiskunlacháza súlylökésben fantasztikus új 10,80 m-es országos csapatcsúcsot állított fel. (Ez igen sok fiúcsapatnak is becsületére válna!)

1986. (Zalaegerszeg — Nagykanizsa)

A teljesítmények szintjéből mindkét nem versenyzőinél arra lehetett következtetni, hogy a megnövekedett anaerobos tevékenység mellett, kiegyensúlyozott és harmónikus képességfejlesztésére törekedtek (például a vágta, valamint a dobó—ugrószámok eredményeinek növelésére).

60 m-es síkfutás: A hétéves ciklus alatt most a leányok a legjobb második, míg a fiúk a legjobb harmadik eredményt érték el hatoscsapat átlagban.

Távolugrás: A leányok szintén azonos és kiemelkedő átlagot értek el, míg a fiúknál a síkfutóteljesítményük eredményességben —alacsonyabb hatosátlagot értek el. Feltehetően a megnövekedett vízszintes sebesség és a törésmentes kitámasztás (elugrás) összehangolása okozott nehézséget a versenyzőknek.

A döntőn 2—3 gyermeknek mozgászavara volt, s ez okozhatta, hogy „elszállt" a jó csapatátlag.

Dobószámok: Leányoknál a hatos mezőny közepes átlagot teljesített. (Feltehetően a dinamikus erő szintjét nem a hajítás és lökés kulcsmozzanatának gyakorlásával párhuzamosan fejlesztették).

Fiúknál: Kislabdahajításban és súlylökésben erőteljes és fokozatos csapatátlag fejlődés volt tapasztalható. Esetükben a dinamikus erőfejlesztés munkája nem volt független a technikai képzéstől.

600 m-es síkfutás: A korábbi évek magas szintjén történt az anaerobos terhelés — a résztávos, valamint a hosszúfutások „ötvözése" kitűnően sikerült.

Pécs és Mosonmagyaróvár leány, Nagyatád fiúcsapata klasszikus „többversenyszámos" csapat. A pécsiek 1:45;40 mp-es síkfutásban, míg a nagyatádi fiúcsapat 71,01 m-es új országos csapatcsúcsot állított fel az országos döntőn.

A leánycsapatoknál 26, míg a fiúknál 24 cselekvésrendszer azonos, vagy magasabb a teljesítménye, mint a *4. táblázatban* jelölt eredmények.

Súlylökésben három, távolugrásban egyetlen leánycsapat átlaga sem közelíti meg a *4. táblázaton* látható teljesítményeket. Esetünkben az erőfejlesztést nem sikerült összekapcsolni az optimális technikai alapegységgel. Távolugrásban a viszonylag megnövekedett vízszintes sebességet nem sikerült törésmentesen összekapcsolni az optimális kitámasztással, illetve leugrási szöggel.

Összefoglalás, következtetés

1. Az „ötversenyszámos" csapatok kivétel nélkül minden évben az érmesek között végeztek.

2. A „négy"- és „háromversenyszámos" csapatok (egy kivétellel) csak a 4—6. helyezettek között végeztek.

3. A tervszerűen és a tudatosan végzett tartalmi munka eredményeként a csapatok minden esetben „ötversenyszámosak".

4. Az 1—6. helyezett csapatoknál többször „visszatérő" iskolák szerepelnek.

5. Utánpótlásnevelésben igazi alkotóműhelyek nőttek fel, ahol az egyén adottságaira, képességeire és személyiségére szabott, speciális alkotómunka folyik. Így többek között:

leányoknál: Debreceni Bocskai és Kiskunlacháza 4—4 érem; Dunaújváros és Bp. XXI. ker. Szárcsa u. 3—3 helyezés;

fiúknál: Dunaújváros 4 érem és 3 helyezés.

6. A legkisebbtől a „mammutegyesületig" a szerény és a szuper adottságokkal rendelkező iskolák egyaránt komoly versenytársai egymásnak. Igazolódott, hogy közöttük a stopperóra, a mérőszalag nem tesz különbséget: debreceni Bocskai, Kistelek, Szolnok, és Balkány, Dunaújváros és Gávavencselő, Szombathely és Jobbágyi leány- fiúcsapatainál, s az eredményben jelentős a szerepcsere a testnevelő tanárnak, SI-edzőnek, szakértelmük, lelkesedésük, ügyszeretetük, a végzett munka mennyisége—minősége meghatározó. A jobbra, tökéletesre törekvő tanár és edző példás együttműködése követésre méltó lehet.

7. Kérdésenként vetődik fel: hol van még teljesítménytartalék? Az „állomcsapatok" teljesítményei azt a látszatot keltik, hogy a felkészülés és a felkészítésben belső szerkezeti változtatásokkal vannak még tartalékok.

8. A szakemberek egy része állítja, hogy a táblázat a futást „fizeti" a legjobban, ezt cáfolni látszik egyre több csapat kiemelkedő ugró- és dobóteljesítménye.

A tanulságok összegzése, a levonható megfigyelések hasznosítása továbbgondolkodásra késztet. Megvizsgálandó, hogy e szakasz alatt feltűnt tehetségek milyen szinten képviselik a magyar sportot. A tehetségek nyomonkövetése sok értékes tapasztalattal szolgálhat.

Szakmailag megnyugtató, hogy egyre több oktatási intézetben és SI foglalkozáson a szakemberek inkább figyelembe veszik a tanulók adottságait, képességeit, biológiai fejlettségét, pszichikai tulajdonságait.

Követésre méltónak tartom, hogy a sikercsapatok edzői, testnevelő tanárai és mások is egyre újabb változatokon gondolkodnak, bátran, de megfontoltan kísérleteznek. A hagyományos foglalkozásvezetést felcserélik korszerű, hatékony tartalmi munkával.

A további sikerek záloga a vezetők (edzők, testnevelő tanárok) és a gyermekversenyzők együttes, korszerű felkészülési, felkészítési elveken nyugvó alkotó munkája.

Bibliográfia

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Idegen nyelvű szakcikkek

ANTIBE, V.—BERTIN, T.
Tánctanítás az általános iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 179., 10—13.

ASCHEBROCK, H.—DZIERGWA.
A testnevelés oktatása célirányos spektrumának tervezete. =Sportunterricht, 1983., 6., 205—211.

AUSTIN, D.
Az iskolai előmenetel és a testnevelés. =Journal of Physical Education, 1982., nov. dec. 15.
Állóképességi futóteljesítmények javítása egy tanév során. =Körpererziehung, 1982., 5., 233—237.

BAUER, A.
Kenu a középiskolában. =Sportunterricht, 1983., 8., mell. 121—126.

BECKER, U.
A testnevelés tankönyv. =Sportunterricht, 1983., 4., 133—141.

BEDNAREK, I.
Iskoláskorú fiatalok sport iránti érdeklődése. =Kultúra Fizyczna, 1983., 5—6., 8—12.

BEISE, D.—LEMBKE, W.
Úszásoktatás az iskolában. =Körpererziehung, 1983., 2—3., 135—137.

BELIH, I.
Testnevelés tagozatos iskolák működése. =Fizicseszkaja Kultúra v Skole, 1983., 3., 15.

BELSAN, P.
Módszertani tanácsok az alsó tagozatos testnevelés oktatásához. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 4., 171—176.

BER, A.
A korszerűbb testnevelésoktatás négy alapelve. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 25—27.

BIALAS, L.
Az iskolai program és annak valóra váltása. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 4., 136—137.

BJARNE, K.
Iskolás fiúk labdarúgás közben elszenvedett sérülései. =Scandinavian Journal of Sport Cciences, 1983., jún. 1—2.

BLAUZDISZ, V.
Hogyan növelhető a tanítási órák hatékonysága. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 3., 24—25.

BODDIEN, W.
Technikai képzés tornában az iskolán kívüli sportban. =Körpererziehung, 1984., 1., 24—29.

BÖS, K.
Testnevelési óra és a menstruáció. =Sportunterricht, 1983., 6., 212—223.

BÜTTCHER, H.
A koordinatív képességek és az úszókészségek összhangja az iskolai úszásoktatásban. =Theorie und Praxis der Körperkultúr, 1984., 1. mell. 79—81.

BULL, H.
A mozgáskészség formálása és a testtartás — az alsó tagozatosok testnevelésének feladatai. =Theorie und Praxis der Körperkultúr, 1984., 1., mell. 82—83.

BÜNGER, I
A napközi érdekes sporttevékenysége felkeltheti a sportolás iránti igényt. =Körpererziehung, 1983., 7., 299—302.

CHRIPKOWA, A.
A szovjet iskolai testnevelés továbbfejlesztése. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 9—12.

COLVIN, N.—COLVIN, G.
A tanítás során fellépő stressz csökkentése. =Journal of Physical Education, 1982., okt., 54—55.

COMAN, S.
Gyermekek rejtett testi fogyatékosságának kiszűrése testnevelési órán, és azok javítása. =Educatie Fizica si Sport, 1983., 10., 25—27.

CRASSELT, W.
14—18 éves tanulók testi fejlődése. =Körpererziehung, 1983., 8 9., 359—363.

CSHAIDZE, L.
Nemzetközi kongresszus az iskolai testnevelés tökéletesítéséről. =Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kul'turü, 1983., 1., 47—49.

DAHMS, L.
Iskolapolitikai szempontok a tanórán kívüli sport fejlesztéséhez. =Körpererziehung, 1983., 7., 293—299.

DANIEL, K.

Az iskolai úszásoktatás eszközei és irodalma. =Sportunterricht, 1983., 2., 65—73.

DIMANCHE, J.—DUMAS, A.

Csináljunk játszóteret az iskolaudvarból! =Education Physique et Sport, 1983., 184., 20—22.

DJACSENKO, O.

Törekedjünk a tananyag optimális kialakítására. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 19—22.

DJURKOVIC, Z.

Vezénylés a testnevelés oktatásában. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 30—32.

Egy 12—16 éves gyermekek számára tervezett atlétikai óra didaktikai és módszertani ismertetése. =Turnen und Sport, 1982., 9., 206—208.

ENDERT, T.

A kollektív nevelés néhány szempontja az alsó tagozatos testnevelésben. =Körpererziehung, 1983., 10., 435—437.

ERTL, U.

A koedukált testnevelés jogossága egészen a pubertáskor kezdetéig. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 1., 9—11.

Értékelés és osztályozás a testnevelésben. =Telesná Vychova Mladeze, 1982., 9., 408—413.

FEUCHT, B.

Állóképességi edzés iskoláskorban. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983. 6—7. 145—147.

FILLINGERN, F.

Talajtorna az általános iskolák 1—2. osztályai számára. =Turnen und Sport. 1983., 7., 170.

FLEMMING, K.

Az iskolások tömegsportjának továbbfejlesztése. =Körpererziehung, 1983., 7., 328—330.

FOERSTER, D.

Ötletek és javaslatok tornaórákra. =Turnen und Sport, 1983., 88—90.

GARTNER, H.

A testnevelés helye az egész napos képzésben. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 13—21.

GASIOR, H.

A turisztika szerepe a fiatalságnak a természetes környezet megvédésére nevelésében. =Kultura Fizyczna, 1983., 9—10., 4—6.

GERARDS, H.

Iskolások erdei tornapályája. =Turnen und Sport, 1983., 2., 37—39.

GERIKE, G.

Sport az iskolában és az egyesületben. Az együttműködés lehetőségei. =Sportunterricht, 1984., 2., 59—64.

GESCHWANDTNER, H.

Zene és tánc az iskolai testnevelésben. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 6—7., 156—159.

GÖTZE, H.

Az alsó tagozatos testnevelés alapelvei. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 52—53.

GRAY, B.

Atlétikai képzés a kisebb iskolákban. =Athletic Journal, 1983., márc., 76—77.

GROSS, B.—TRENTZSCH, H.

Asztalitenisz az alsó tagozatban. =Sportunterricht, 1983., 8., mell. 113—120.

GRÖSSING, S.

Játék az iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 4., 75—80.

GUBANKA, N.

Nevelőmunka az alsó tagozatos osztályok testnevelési óráin. =Körpererziehung, 1983., 10., 431—435.

HADJI, C.

Az iskolai bukások és kudarcok és a testnevelés. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 10—13.

HANSKRÜGER, H.

A testnevelési órán alkalmazott vizuális segédanyagok hatékonysága. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 77—81.

HARKSEN, R.

Az általános iskolai vágtafutás oktatásmódszertanának vizsgálata. =Sportunterricht, 1983., 6., mell. 81—84.

HARM, M.

Torna és játék általános iskolai tanulókkal. =Turnen und Sport, 1983., 2., 35—37.

HARRASSER, P.

A teljesítményi szempontból gyenge gyermek az iskolai sportban. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 5., 110—114.

HARTWICH. H.

A gyakorlat bemutatása a mozgások elsajátításának, a motoros tanulásnak fontos része. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 73—76.

HAUER, J.—WRZESINSKY, U.

Alsó tagozatosok terhelésének elemzése. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 63—66.

HAVRÁNKOVA, D.

Az általános iskolai korcsolyaoktatás technikája, módszertana és szervezése. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 3., 191—206.

HINSCHING, J.

A biológiai és a szociális faktorok hatása az alsó tagozatos gyerekek koordinatív-motoros teljesítőképességére. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 74—75.

HIRTZ, P.

A koordinatív-motoros képességek tökéletesítése az iskolai testnevelésben. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 29—32.

HONRATH, R.

A középiskolai testnevelés elméleti-oktató jellege. = Sportunterricht, 1983., 11., mell. 167—170.

HOPF, G.—REGENER. G.

Bentlakásos úszótábor a nyári szünidőben. =Körpererziehung, 1984., 1., 29—31.

HOSCHEK, A.

A gyenge teljesítményű tanulók és a testnevelés. Sportpedagógiai és orvosi elemzések a testnevelő és az iskolaorvos szemszögéből. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 10., 227—231.

HUSSON, P.—PICARD, M.

Evezésoktatás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 37—39.

Iskolások rekreációra nevelése. =Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1983., 1., mell. 1—4.

IVANOVIC, M.

Az iskolai testnevelés elméleti oktatásának lehetőségei és programorientációja a középfokú szakképzési rendszerben. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 28—29.

JEZIERSKI, R.

Tanárok az ellenőrzésről és az értékelésről. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 171—176.

JERICEVIC, D.

A vállperec leggyakoribb rendellenességeinek megelőzése iskolás korú gyerekeknél. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 49—54.

JUVONEN, A.

Az iskolai testnevelés problémái és lehetőségei. =Liikunta ja Tiede, 1983., 1., 34—37.

KALANDAROV, W.

Egy kísérleti alsó tagozatos testnevelési tanterv szerkezete és tartalma Bulgáriában. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 76—77.

KNAPPE, W.

Javaslatok a résztantervek kialakításához. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 53—65.

KNAPPE, W.—SCHELSKE, M.

A testnevelési tanterv kialakítása. =Körpererziehung, 1984., 2/3., 66—69.

KNEER, M.

Képesség szerinti csoportosítás a testnevelésben. =Journal of Physical Education, 1982., nov.—dec., 10—13, 68.

KOBLMÜLLER, M.

A koedukált testnevelés Franciaországban. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 1., 11—14.

KONOVIC, D.

A rekreációs tevékenység helye és szerepe a tanulók szabadidő struktúrájában. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 46—48.

KORNEXL, E.

Az 5—8. osztályos testnevelési reformjának irányvonalai. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983. 3., 55—64.

KOS, B.

Milyen gyakorlatokkal frissítsük a tanulókat? =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 9., 386—392.

KOSCHAR, E.

Atlétikai sportünnepély általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 53—56.

KOWALD, R.

Gyakorlatok kéziszerekkel. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 48—52.

KOZIELSKI, C.

A szabadszombat kihasználása. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 177.

KÖHLER, H.—BÖHME, K.

Az első testnevelési óra az első osztályban =Körpererziehung, 1983., 11., 501—504.

KÖHLER, H.—KNAPPE, W.

A tansegédlet impulzusokat ad. =Körpererziehung, 1983., 6., 247—250.

KÖHLER, H.—KNAPPE, W.

Testnevelés és korrepetálás az egészsé-

ges tanításban. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 48—49.

KRAMPEN, G.

Saját sportos képességek megítélése az iskolában. =Sportunterricht, 1984., 2., 45—50.

KUCH, S.

A társadalmi-pedagógiai értékek fejlődése a testnevelési osztályok munkarendszerében. =Kultura Fizyczna, 1983. 5—6., 12—15.

KUGELMANN, C.

A testnevelési órák mindennapi előkészítéséről. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 1. 3—9.

KUKLYS, V.

Alsó tagozatosok mozgásaktivitása. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 49—50.

KÜSTER, P.

Az iskolaév kezdete a testnevelés jelentős szakasza. =Körpererziehung, 1983., 8/9., 403—404.

Labdás játékok a testnevelésórán. =Education Physique et Sport, 1983., 179., 53—

LANGER, C.

Támaszugrások az általános iskolák 3—4. osztályai számára. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., mell. 41—42.

LANGER, C.

A teljesítményhez vezető út az általános iskolai testnevelésben. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 139—144.

LAWSON, H.

A kutatás új irányai a testnevelő tanárképzés és az iskolai sport területén. =International Journal of Physical Education, 1983., 3., 10—15., 4., 8—14.

LEONOV, A.

Reggeli torna az iskolában. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 31—36.

LÜSCH, W.

Minden tanuló sportolásra aktivizálása a sokoldalú iskolai sportversenyeken keresztül. =Körpererziehung, 1983., 7., 322—324.

LÜTGEHARM, R.

Összekötő elemek kidolgozása általános iskolások számára talajtornában. =Turnen und Sport, 1983., 3., 57—58., 4., 82—83.

MANCINI, V.—WUEST, D.

A tanulók testnevelésben való részvételének fokozása a döntéshozatalban való részvételükkel. =International Journal of Physical Education, 1983., 3., 16—23.

MANNINGER, E.

Futás és ugrás oktatása az általános iskolában. Óravázlatok. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 10., mell. 78—80. 1984., 1., mell. —8.

MARCU, V.—DEMETER, I.

Egészséges és beteg gyermekek állóképességének fejlesztése. =Educatie Fizica si Sport, 1983., 10., 50—51.

MARSTON, R.—LESLIE, D.

A tanár meglátásai mozgássérülteknek egészségesekkel összevont és nem-összevont testnevelésoktatásáról. =The Physical Educator, 1983., márc., 8—15.

MEUSEL, M.

A testnevelésóra tipikus alapszituációi. =Sportpraxis in Schule und Verein, 1983. 2., 23—24. 3., 45—46. 4., 66—68.

MICHAELIS, D.

A futóedzés hatása diabetes gyerekek fizikai teljesítőképességére és anyagcseréjére. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 56—62.

MILCEVA, A.—MILOSEV, E.

Testnevelési és sporttevékenység szervezésének lehetősége mozgássérültek körében. =Vöproszi na Fizicseszkata Kultura, 1983., 5., 318—321.

MITINA, N.—IPPOLITOV, J.

Iskolái tömegtornaversenyek megszervezése. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 3., 42—45.

MITINA, N.—IPPOLITOV, J.

A tömegsport tornaversenyek bíráinak felkészítése. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 36—39.

MOSER, H.

Futás és ugrás oktatása az általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 3., mell. 21—24.

MONTENU, M.—PAUL, D.

Az erő volumene és intenzitása testnevelésórán. =Educatie Fizica si Sport, 1983,. 10., 42—49.

NADGE, R.

Középiskolás korú lányok sport iránti érdeklődése befolyásolhatóságának lehetőségei. =Körpererziehung, 1984. 2/3., 90—95.

NÁDORI L.—HORVÁTH GY.

A magyar tanulók úszással kapcsolatos beállítottsága. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1983., 11., 822—823.

NAPPE, W.—KÖHLER, H.

Testnevelés az 1—3. osztályban: új elméleti és gyakorlati követelmények. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 21—24.

NESIC, L.

A testnevelési rekreáció oktatása az általános iskolában és a szakközépiskolákban. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 41—46.

PAESE, P.

A középiskolai testnevelés javítása. =The Physical Educator, 1983., máj. 60—63.

PAGES, G.

Érettségizők testnevelési és sportvizsgájának reformja. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 4—5.

PEIFFER, L.

Egy általános iskolai sportünnepély megtervezése és megrendezése. =Turnen und Sport, 1984., 2. 26—30.

PETERS, H.—PAHLKE, U.

A terhelés fogalma és irányítása a testnevelés oktatásában. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 24—29.

PETROV, V.

Tanítási mintaprogramok. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 10., 28—29.

PETROVIC, J.

Az iskolai sportegyesületek munkájának megszervezése. =Fizicka Kultura, 1983., 1., 10—11.

PIARD, C.

Gyűrűoktatás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 179., 60—63.

PISZCZEK, W.

Testkultúra tornateremmel nem rendelkező iskolákban. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 181—186.
184., 35—184., 35—39.

PITHON, A.

Középtávfutás az általános iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 184., 35—39.

PLIC, B.

Testnevelés az iskolában. =Fizicka Kultura, 1983., 2., 95—97.

PRIELE, H.

Sport az általános iskola felső tagozatán. =Körpererziehung, 1983., 7., 308—311.

PROTCENKO, T.

Alsó tagozatos gyerekek úszásoktatásának tökéletesítése. =Plavanie, 1981., 1., 18—19.

RADDE, C.

Hogy támogatja az úttörőház a tanórán kívüli sportot? =Körpererziehung, 1983., 7., 324—327.

RAZIMBAUD, D.—BROSSIER, A.

Mezei futás az iskolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 66—68.

REICHELT, N.

A gimnáziumi kézilabda-oktatás megtervezése. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1983., 10. 776—779.

ROSAY, C.

A testnevelő tanár és a szabadtéri foglalkozások. =Education Physique et Sport. 1983., 182., 44—45.

ROTERST, T.

A modern tánc elemeinek beépítése az 5—6. osztályosok testnevelésébe. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 11., 20—22.

ROVNÁ, C.—VARGA, G.

A torna funkciójának új felfogása a kötelező iskolai testnevelésben. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 2., 58—62.
311—317.

SASS, I.

Alsó és felső tagozatosok munkája az általános sportszakosztályokban. =Körpererziehung, 1983., 7., 304—307.

SAUNDERS, J.

A testnevelés tanításának és az edzésnek a tudományos alapjai. =International Journal of Physical Education, 1983., 2., 9—14.

SCHETTLER, G.

Szörf alapismeretek oktatása a középiskolában. =Sportunterricht, 1983., 6., 223—232.

SCHNEIDER, B.

Gumikötél-gyakorlatok bordásfalon. =Turnen und Sport, 1983., 5., 122—123.

SCHNEIDER, G.

Célgimnasztika a testnevelés oktatásában. =Leibesübungen—Leibeserziehung, 1983., 6—7., 148—150.

SCHOEFELD, R.

Módszertani bevezetés a kosárlabdajátékba, koedukált osztályokban. =Sportunterricht., 1983., 12., mell. 185—189.

SCHWAIGER, K.

A testnevelés értékelése az általános iskola első négy osztályában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 153—155.

SCHWEIGHOFFER, K.

Iskolai élet üdülőben: túra-játék-zene. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 151—152.

SCHWOPE, F.

A koedukált testnevelés. =Sportunterricht, 1983., 8., 310—311.

SCURKOVA, N.

A tanár és a diák kapcsolata. Az egyéni ráhatás művészete. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 2., 25—31.

SEIFERT, G.

Magasabb oktatási színvonal elérése célorientáltsággal. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 54—55.

SEVCIK, M.

A tájfutás alkalmazása az iskolai testnevelésben. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 9., 369—376.

SEYBOLD, A.

Elméleti oktatás az általános iskolai testnevelésórán. =Sportunterricht, 1983., 11., 411—418.

SHEPHARD, R.

Az iskolai testnevelés hatása a különböző tantárgyak osztályzataira. =Liikunta ja Tiede, 1983., 6., 235—238.

SHEPHARD, R.—VOLLE, M.

Mennyi időt kapjon a tantervben a testnevelés? =Journal of Physical Education, 1982., nov.—dec., 19—20., 28.

SILVENNOINEN, M.

Iskolai testnevelés két vizsgálati módszere. =Liikunta ja Tiede, 1982., 5., 188—191.

SINCLAIR, D.

Mikrokomputerek használata a testnevelésórán. =International Journal of Physical Education, 1983., 2., 23—27.

SOMMER, M.

A testgyakorlatok mélyebb értelme az általános iskolában. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 123—127.

SPIELBERG, H.

A testnevelés és a testnevelésen kívüli versenyek szoros kapcsolata egy főiskolán. =Körpeserziehung, 1984., 1., 31—34.

SROCZYNSKI, W.

Az iskolai tanulók részvétele a testkultúrában. =Kultura Fizyczna, 1983., 9—10., 7—8.

STAKIONIENE, V.

Iskolások mozgásaktivitásának változása a tanítási nap folyamán. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 37.

STEPINCKA, J.

Az általános iskolás tanulók szomatotípusai. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 1., 55—58.

SULISZ, S.

Néhány gondolat a tehetséges mozgású tanulók képzési rendszeréről. =Kultura Fizyczna, 1983., 5—6. 1—7.

Testnevelés a cirkuszi skolában. =Education Physique et Sport, 1983., 183., 4—12.

TOOTSZ, A.

Erdei tornapálya. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1983., 11., 16—17.

TRAVIN, J.—DJAKONOV, V.

Általános iskolások mozgáskészségének optimális kialakítása. =Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1982., 12., 24—31.

TRUTTI, R.

Intézményi keretfeltételek a szociális tanuláshoz a testnevelésben. =Sportunterricht, 1983., 8., 305—310.

TUPY, J.

Szakfelügyelői hospitálás testnevelésórán. =Telesná Vychova Mládeze, 1983., 1., 23—31.

Új biztonsági intézkedések az iskolai sportban. =Körpererziehung, 1983., 10., 456—457.

VEITH, S.

Kombinált szertornagyakorlatok iskolai testnevelés céljaira. =Turnen und Sport, 1982., 10., 222—223.

VOLLSTADT, W.

Az oktatási segédanyagok használatának alapvető didaktikai problémái. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 46—48.

WALDHAUSEN, K.

Felső tagozatos lányok tudatos együttműködésének fokozása a testnevelési órán. =Körpererziehung, 1982., 12., 596—597.

WARD, D.

Kövér gyerekek testnevelése. =The Physical Educator, 1983., márc., 28—32.

WASCHLER, G.

Az 5. osztályosok magasugrás-oktatásának módszertani kérdései. =Sportunterricht, 1983., 12., mell. 177—184.

WEISSE, G.

A tantervek és oktatási programok céljának, tartalmának és módszerének megtervezése. =Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 1982., 3., 33—53.

WELLNITZ, I.

A koordinatív képességet vizsgáló kutatás eredményei. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 77—79.

WESSLING—LÜNNEMANN, G.—KREITER, C.

A testnevelőtanárok mindennapos problémái és cselekményorientáltsága. =Sportunterricht, 1983., 7., 267—268.

WIERSKA, Z.

Sikeres úszóedzés egy általános iskolában. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 190—192.

WILKE, K.

Az iskola úszásoktatásának és módszertanának fejlődése az utóbbi 15 évben. =Sportunterricht, 1983., 2., 55—64.

WURSTER, U.

Alsó tagozatos tanulók fizikai teljesítőképességének fejlődési dinamizmusa. =Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984., 1., mell. 39—42.

WÜNSCH, W.

Az oktatási tansegédletekkel végzett munka tapasztalatai. =Körpererziehung, 1983., 6., 250—253.

WYZNIKEWICZ—KOPP, Z.

A legfiatalabbak korszerűsített testnevelése. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 178—180.

ZDUNKIEWICZ, L.

A testnevelés feladatai megvalósításának anyagi feltételei. =Wychowanie Fizyczne i Sport, 1983., 5., 198—199.

ZIHLARSCH, O.—HAHN, C.

Szociális tanulás az általános iskolák testnevelési óráin. =Leibesübungen-Leibeserziehung, 1983., 6—7., 127—131.

NAGY ISTVÁNNÉ

Sport és nyelv

HOGYAN TANULT MEG BESZÉLNI A SPORTOK KIRÁLYNŐJE?

A sportok királynője, az atlétika versenyszámai — legalább gyökerükben — az állatvilágig mennek vissza. Az állat is fut, ugrik az élelemért vagy az életéért, a majmok dobálják ellenségeiket. Természetesen sportról csak azóta beszélhetünk, mióta a versengés szórakozássá vált.

A továbbiakban a magyar atlétikai nyelv fejlődését, alakulását tekintjük át röviden.

A koraközépkorban nagy visszaesés következik be — az egyház hatására — a testkultúrában, de ez már a virágzó feudalizmusban megváltozik. A lovagi tornákon futó-, ugró- és dobóversenyek is szerepelnek. Ez a már sportjellegű, rendszeres vetélkedés indítja meg a magyar atlétikai szaknyelv fejlődését is. Nem mindjárt kezdetben, mert az írásbeliség még sokáig a latinon alapul. De a mintegy kétszázéves nyelvújítási mozgalom, aztán a múlt század második felének magyarosítási törekvései, a meginduló sportrovatok és az induló sportújságok — már századunkban is — nagymértékben egységesítették és magyarosították a sportnyelvet. A rádió és később a televízió sportműsorai is ebbe az irányba hatottak, bár a régebbi, nem magyar eredetű szakkifejezések hosszú sora még most is használt (tréner, finis, sprint, start stb.).

Nézzük meg néhány atlétikai szakkifejezés fejlődését!

A futással kapcsolatosak: hamarját fut, pályafutások (a XVI. századból, a pályafutás kijelölt pályán történő futást jelent), futamás, futamat, versfutás, majd a XIX. századból: versenyfutás, gyorsfutás, ütemfutás, rövid futás, futam futópálya, hosszanfutók, futásverseny, futóverseny; és századunkból: futószámok, futóstaféta. A futtából szó először 1952-ben fordul elő, a futófolyosó 1968-ban íródik le elsőnek. A felsorolás jól mutatja a szakkifejezések fejlődését, változását, alakulását.

A gyaloglás 1827-ben fordul elő először.

A versenyző volt gyaloglár, versenygyalogló vagy gyalogversenyző.

Az ugrást (1574-ben már így használták) vagy ugrálást lehetett fel, le, meszszire, széles és magas ugratásként végrehajtani. Lehetett rúddal, majd magasba és távolba, máskor felfelé és hosszára.

1860-ban gátverseny folyik, a sportoló veszi a gátokat, gátat ugrik vagy gátat fut. A mezei futók századunk elején mezeiztek, a maratoniak Athén — Marathon távot, 40 kilométeres versenyt vagy marathont futottak.

A tányért, később a karikát vagy discust már a múlt században is minél messzebbre kellett hajítani, hanyigálni vagy dobálni, századunk elején dobni vagy vetni, akárcsak a kopját, amely már a múlt században gerelyrúd lett. A kalapácsot a XIX. században vetették vagy hajították, de néha lengetéssel dobattatott. A súlydobás már 1875-ben ismert volt, ma inkább súlylökésről beszélünk.

Hát így tanult magyarul az atlétika. És tanul még ma is.

AZ ATLÉTIKA „SZÍNELVÁLTOZÁSAI"

A fenti cím nem az atlétika csalfaságára, csalárdságra utal, csupán arra, hogy ez a görög — latin eredetű szó az évszázadok alatt jelentős tartalmi változáson ment keresztül, más-más sportokat soroltak bele, tehát mást értettek a szó alatt.

Az atlétika már a középkorban bekerült nyelvünkbe. Calepinus 1585-ben kiadott híres szótára ökölvívás értelemben mutatja be szavunkat. Aztán jelentése bővül, miközben küzd a testedzés összes formája megnevezésének elsőségéért olyan szavakkal, mint a torna vagy a sport.

Kis János 1809-es művének már a címéből is kiderül, hogy az atlétika is pályázik a győzelemre: Az Athletikának vagy a testi gyakorlás mesterségének minemüsége a görögöknél. (A szó régies írásmódja arra utal, hogy a magyar nyelv feltehetően a görögöktől vette át a kifejezést, nem pedig a latin nyelvből, bár hellyel-közzel latinosan is előfordul: athletica.) 1874-ben Eszterházy Miklós szűkebb értelemben használja a kifejezést: „Új sporttal fog nemzeti oekonomiánk gazdagodni, az athletikai sporttal, mely a magyar sport szűk körét tágítani, erősíteni azt hatalmas faktorrá emelni fogja." A neves szakíró, Molnár Lajos egy évvel később Athletika című könyvében ismét tágabb értelemben használja: „Athletizmus kollektív fogalom, melynek keretébe a testgyakorlás összes ágai tartoznak... Az Athletika keretébe szorosabb értelemben bizonyos határozott testgyakorlási szakmák tartoznak." A szerző szerint a „Szertornázás, gyaloglás, futás, úszás, ugrás, ökölvívás, hajtás vagy vetés (gerelydobás és baltavetés), birkózás, labdajátékok." A szó tágabb értelmezését napjainkig őrzi nyelvünk. Az „atletikus termet" nem a többnyire sovány, vékony futókra, ugrókra vagy a sokszor behemót dobókra utal, hanem a sokoldalúan képzett alakra. Még a huszas években is az atlétikához sorolják a súlyemelést, a birkózást és az ökölvívást — ez a nehézatlétika (Déván István: A modern atlétika, Budapest, 1922.). Ma nehézatlétikán inkább már a dobószámokat értjük, bár néha még előfordul a régi értelmű használata is.

Így alakul ki az atlétika mai értelmezése: a futó, az ugró, a gyalogló, a dobószámok, valamint ezek variációiból az összetett számok. De még napjainkban is változik kicsit a jelentése: régi sportszámok tünnek el, újak lépnek be a fenti öt valamelyikébe. Napjainkban már ismeretlen a kétkezes súlylökés, a helyből ugrás, a gránát- és kislabdadobás a nagy sportversenyeken, viszont megismertük a női maratónit stb. A fedett atlétikai pályák is változást hoztak a távokban. (A Sportlexikon mintegy ötven atlétikai számot ismer — természetesen versenyszámot.)

Mindez azonban már csak nagyon kis mértékben befolyásolja a szó jelentését, mely — már hosszabb ideje és valószínűleg még elég sokáig — a fenti öt alapszámot jelenti.

ANDOR GYÖRGY

A „Sport és nyelv" rovat alapításának ötlete Andor Györgyé volt. Színes, tartalmas írásai segítettek nekünk testnevelő tanároknak a nyelvi finomságok tudatos használatában. Sajnos már nem lehet köztünk, ez a két írása volt az utolsó. Az általa megkezdett „nyelvművelésnek" folytatódnia kell. Kérjük a kartársakat, írásaikkal segítsék munkánkat!

Hírek, megemlékezések

DR. ANDOR GYÖRGY
(1942—1987)

Lapunk Sport és nyelv rovatának vezetőjét veszítettük el a nyáron. Tíz évig tanított bennünket arra, hogy és hogyan vigyázzunk nyelvünk erejére és tisztaságára. Erre a kötelességünkre hívta fel figyelmünket, és ezt a figyelmet folyamatosan ébren tartotta rövid tanulmányainak mondandójával. Testnevelő kartársaink szívesen olvasták azokat, gyakran hivatkoztak rájuk beszélgetéseink alatt.

Andor György magyar-történelem szakos tanár volt. A pedagógusi hivatást tudományos és kutatómunkával egészítette ki. Verstanból szerezte meg egyetemi doktori címét.

Munkatársként dolgozott a Pályaválasztási Intézetben, a MüM Szakoktatási és Továbbképző Intézetben és az Országos Pedagógiai Intézetben. Az elmúlt tanévekben szakmunkásképző intézetekben tanított.

Érdeklődése a testedzés és sport irányába mindig kedvenc időtöltése volt. Rendszeresen figyelte és értékelte a testnevelési és sporttevékenységet. A sportvilág kérdéseit szakavatott szemmel mindig az általánosítható és a teljesség felé tágítva nézte és elemezte. Sportkönyvekről írt ismertetései lapunkban rendszeresen megjelentek. Ennek az alkotó életnek fájdalmasan korai halála vetett véget.

Munkahelyein kollégái szerették, halk szavú, csendes ember volt. Humánus magatartása főleg a hétköznapok gondjaiban nyilvánult meg, mindig együttérzett az arra rászorulókkal, segítőkészsége közismert volt, amely az azonnali tettekben nyilvánult meg.

Színes egyénisége és nagy tudása miatt tanítványai tisztelték és szerették. Végzett növendékei, mint volt tanárukat sok-sok évvel később is gyakran felkeresték, tanácsát kérték. Tudományos munkássága, tanulmányai mellett pedagógiai munkájának talán ez egyik legjobb ismérve, legnagyobb elismerése.

Emlékét tisztelettel őrizzük.

NAGY SÁNDOR

ZIELBAUER ANDRÁS
(1934—1986)

1934-ben született Eleken. Egyszerű dolgos szülők gyereke. Már általános iskolában is jó sportoló: súlylökő. A pedagógus pálya felé fordult. Nagy akarással tanult Gyulán a Tanítóképzőben. Krisztián László testnevelő tanár versenyzője, aki úgy indította el egy csodálatos, de nehéz pályán, hogy az küldetésévé vált.

Azokban az időkben izzott a pályák légköre három, de különösen két csapat versenyzőinek küzdelmétől: a Gyulai és a Szarvasi Tanítóképző versenyzői vívtak nagy küzdelmet egymással. Ha egymástól kaptak ki, nem jelentett vereséget, mert a két csapatot úgy nevelték, hogy együtt sírtak és együtt nevettek. Elemezve egy-egy váltást, versenyszámot s már ezzel is készült a következő összecsapásra.

Kunosné Sikari Kovács Margit — a fáradhatatlan Margit néni —, Krisztián László — felejthetetlen Laci bácsi — nagy szakmai, sportpszichológiai tudása, keménysége, szigora, lehetetlent nem ismerése, versenyzőiknek következetes figyelemmel kísérése el kellene most is.

1957-ben szerez tanítói oklevelet. Lökösházára kerül, ahol igazgatóhelyettes és testnevelő. Kézilabdás lányaival feljut az országos versenyre.

1959-ben beiratkozik Szegeden az Állami Pedagógiai Főiskola biológia-testnevelés levelező tagozatára, és még nagyobb lelkesedéssel — állandóan képezve magát — tanít.

1965-ben Szarvasra kerül, Járási MTST elnöknek. A testület és elnöki munkássága alatt fellendül a sportélet, kézilabdapálya épül, testnevelés tagozatot harcol ki a 2. sz. Általános Iskolának. 1973-ban tanítani kezd, munkaközösségvezető a 2. sz. Általános Iskolában. Atlétaedzői munkásságának eredményéért Szarvas város atlétikai sportiskolát kap.

1978-ban Békéscsabára kerül. Munkássága a József Attila lakótelepi iskolában teljesedik ki. Sportudvart tervezett. Munkaközösségvezető. Az iskolán kívül a Megyei Atlétikai Szövetségi elnökségi tag, a Könnyűatlétikai Híradó főszerkesztője, atléta edző. Felelőse, szervezője, levezetője az úttörő olimpiák ünnepélyes, formaságokkal emlékezetessé tett versenyeknek. Zelenyánszki Judittal a város testnevelőinek és a megyei testnevelő szakfelügyelőknek bemutató tanításokat tart. Tudományos kutatásainak eredményeiről lapunkban rendszeresen beszámolt.

1982-ben meghívják Debrecenbe a Kossuth Lajos Tudományegyetemre „Alkotó pedagógus — alkotó iskola" Fórum 82 tanácskozására, melyen előadást tart: Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok a 6—12 éves korcsoportnál címmel.

1982-ben második infarktusa után — fájdalmára — leszázalékolták. Nem tud otthon maradni. Felépülése után újra tanít. és módszertani szaktanácsadó.

1986-ban beiratkozik a Testnevelési Főiskola Szolnokra kihelyezett gyógytestnevelés tagozatára.

Nagy örömmel tanult és a sors kegyetlensége, hogy 1986. december 22-én a halál megállította.

Hitvallása volt „Csak azt az életet érdemes végigélni, amelyet másokért élünk." (Einstein)

Munkája tanítványaiban tovább él.

NAGY SÁNDOR

PEDAGÓGUS SPORTOLÓK ÉS CSALÁDTAGJAIK ORSZÁGOS SEREGSZEMLÉJE

1988. június 11.

A Pedagógusok Szakszervezete együttműködve a Művelődési Minisztériummal, az AISH-val, a SZOT-tal, valamint más sporttal foglalkozó szervezetekkel *1988. június 11-én Budapesten a VIII. kerületi Asztalos János Ifjúsági Parkban júniálist rendez.*

A találkozó a Pedagógus nap közelében kötetlen együttlétet biztosít a pedagógusoknak, az oktatásügyi dolgozóknak és családtagjaiknak, különböző játékos sportprogramokkal, kulturális eseményekkel és négy sportágban való versenyzéssel (asztalitenisz, úszás, kosárlabda, kispályás-foci).

A júniálisra *jelntkezni lehet 1988. április 20-ig* a Pedagógusok Szakszervezete megyei (budapesti) és az egyetemek szakszervezeti bizottságainál. A jelentkezők ingyenesen műsorfüzetet és részvételi jegyet kapnak.

A találkozón délelőtt 10-től délután 18 óráig a résztvevőket többek között a 100 Folk Celsius, a Studium Dixielend, break vetélkedők, versenytáncbemutatók, népzene, báb bemutató, kirakodó vásár, divatbemutató is várja. A játékos sportvetélkedőn a szülők és gyermekek együtt versengve is nyerhetnek igen értékes díjakat.

PEDAGÓGUSOK
SZAKSZERVEZETÉNEK
KÖZPONTI VEZETŐSÉGE

ÁRA: 7,– Ft

INHALT

Jankovics József: Der Unterricht der Verteidigung beim Korbball in der Grundschule 161

Lukszics Ernő: Über einige praktische Fragen des Unterrichts des Schlagballweitwurfs in der Grundschule 164

Ákoshegyi Istvánné: Untersuchung der Zusammenhänge zwischen den motorischen Leistungen der Schüler der 1—4. Klasse der Grundschule sowie der schulischen Bildung ihrer Eltern in Szekszárd 166

Dr. Farmosi István—Dr. Mezőszentgyörgyi László: Vergleichende Untersuchung der motorischen Leistungen von Schülerinnen der Mittelschulen in Budapest und Székesfehérvár 168

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung des Schüler in Gymnasium I. 176

Zielbauer András: Das Niveau der körperlichen Geschicklichkeit der Schüler auf Grund der Endkämpfe der Pionierolymiade in Athletik 177

Bibliographie *(Nagy Istvánné)* 184

Sport und Sprache *(Andor György)* 190

Nachrichten: Andor György, Zielbauer András *(Nagy Sándor)* 192

СОДЕРЖАНИЕ

Янкович Ё.: Об обучении защиты по восьмилетней школе 161

Луксич Э.: О некоторых практических волросах массового обучения по метанию малогабаритного мяча в восьмилетней школе 164

Акощхеди И.: Исследование взаимосвязи между моторной эффективностей у учащихся 1-4. класса начальной школы и школьным образованием их родителей в Сексардие 166

Др. Фармошь И. - Др. Мезёсентдёрди Л.: Сопоставляющее исследование моторных свойств среднешкольных девушек в Будапеште и Секешьфехерваре 168

Шико А.: План-проект для обучения физкультуры юношей в первом юношей в первом классе гимназии 174

Зиельбауер А.: Уровень ловкости у учащихся по сведению финала олимпиады пионеров Страны по атлетике 177

Библиография (Нагь Иштваннэ) 184

Спорт и язык (Андог Дёрдь) 190

Новости, воспоминания: Андор Дёрдь, Зиельбауер Андраш, (Надь Шандор) 192